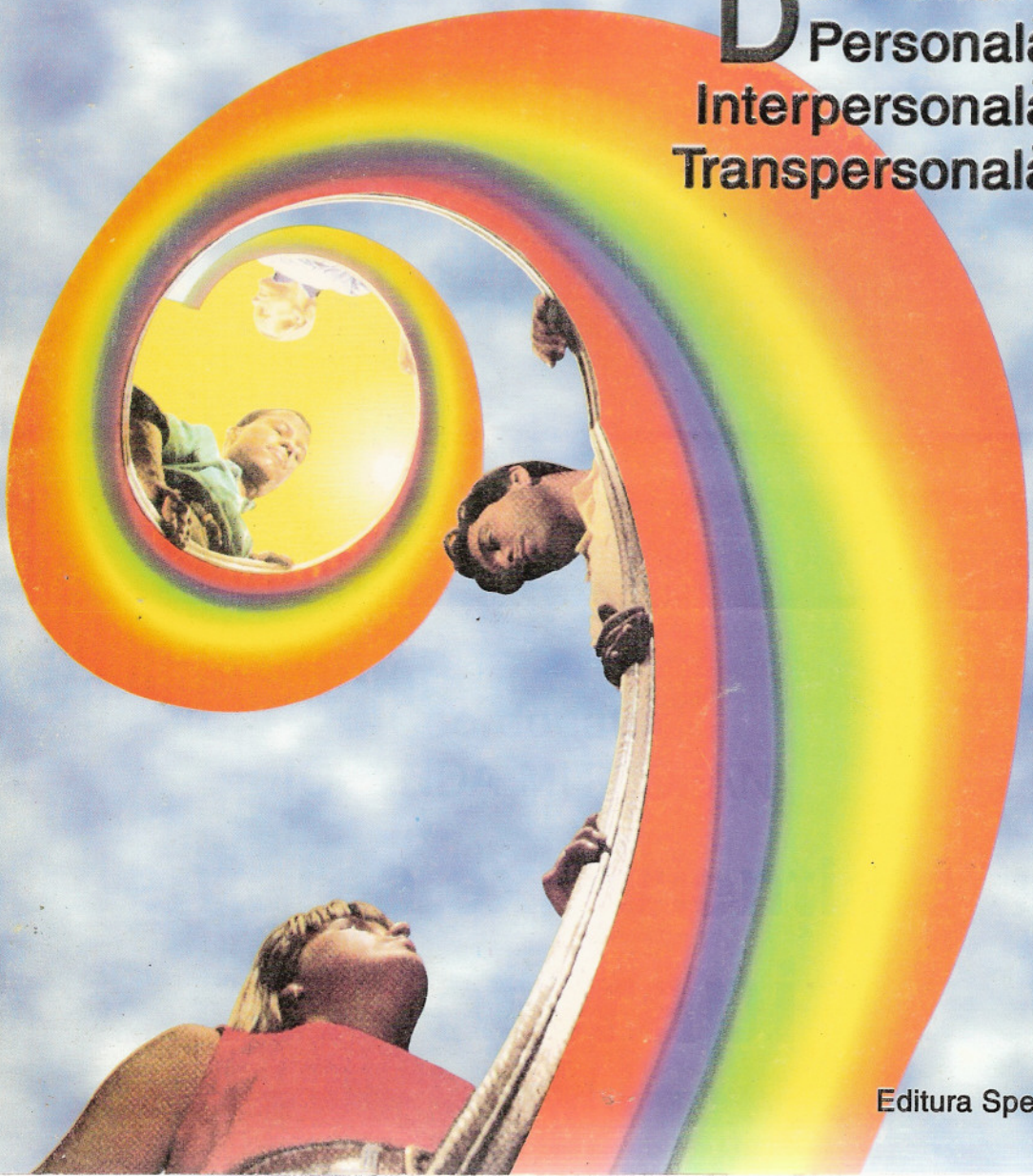
Coordonator
IOLANDA MITROFAN

Orientarea experiențială în psihoterapie

Dezvoltare
Personală
Interpersonală
Transpersonală



Editura Sper

Fundamentele teoretice umaniste şi spirituale, transpersonale, viziunea holistică a orientării experienţiale, precum şi diversitatea şi creativitatea metodologică fără precedent, deschiderea practic nelimitată a procesului terapeutic către dezvoltarea personală şi interpersonală, către extensia şi actualizarea potenţialului uman, ne determină să o considerăm adevărata terapie a fiinţei aflate la porţile mileniului trei, într-un moment în care ea se confruntă nu doar cu nevoia de a se înţelege şi reconcilia, dar mai ales cu cea de a se restructura, reconstela, transforma.

În Terapia Unificării, experimentând „aici şi acum" şi beneficiind de insight-urile autoexplorării asistate, pas cu pas, de terapeut, persoana îşi deblochează spontan propriile resurse şi tot ea este aceea care le foloseşte, le testează şi le dezvoltă creativ.

Clientul accede prin propria experienţă la modul în care poate face faţă cât mai eficient stresurilor şi provocărilor existenţei, el descoperă şansa de a negocia cu sine însuşi, de a se accepta, ierta şi lua în propria-i grijă şi responsabilitate, de a se impulsiona, aprecia, respecta şi gratifica. Şi mai presus de toate, el învaţă să se înţeleagă pe sine, să-şi schimbe perspectiva asupra lucrurilor şi în consecinţă, experimentează bucuria de a coopera cu propria-i transformare, printr-un proces de evoluţie conştient, bazat pe libertatea alegerilor şi pe asumarea responsabilităţii.

Instrumentul fundamental în Terapia Unificării este starea de martor, capacitatea de a ne observa obiectiv, fără a evalua sau condamna experienţa în desfăşurare. Terapeutul îl ajută pe client să devină un martor imparţial al propriilor procese interne, intervenind de fiecare dată când acesta se blochează într-un punct, evită sau fuge de experienţa internă.

Învăţând să ne observăm experienţa internă fără să o manipulăm, devenim mai permisivi cu noi înşine şi începem să acceptăm părţile până atunci reprimate, negate sau respinse. Autoacceptarea, starea în care ne experimentăm global, în fluxul constant schimbător al vieţii, instalează premisele creşterii sau devenirii spirituale.

ISBN: 973-99221-4-7

Iolanda Mitrofan
- coordonator -

Anca Nicolae, Ana Maria Dinişoae, Cătălin Nedelcea, Laurenţiu Mitrofan, Adrian Nuţă, Adrian Luca, Ovidiu Alexandru Pop, Doru Buzducea

ORIENTAREA EXPERIENȚIALĂ ÎN PSIHOTERAPIE

Dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală

Editura ***S.P.E.R.***
Colecția ***Alma Mater***
București, 2000

Acest volum a apărut sub egida
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

Copyright ©, 2000, Editura S.P.E.R.
Toate drepturile rezervate Editurii S.P.E.R.
Reproducerea, copierea sau traducerea parțială sau integrală a acestei lucrări se pot face numai cu acordul scris al S.P.E.R.

Copyright ©, 2000 by S.P.E.R. All rights reserved.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
Orientarea experiențială în psihoterapie: dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală / coord.: Iolanda Mitrofan. – București: SPER, 2000
p. 373; cm. 24 – Alma Mater
Bibliogr.
ISBN 973-99221-4-7

I. Mitrofan, Iolanda (coord.)

615.851

Redactor științific: Cătălin Nedelcea

Tehnoredactare: Cătălin Nedelcea, Ovidiu Alexandru Pop

Coperta: Cătătlin Andrei

Corectura: Ellisa Luca

Difuzare: Editura S.P.E.R.
Str. Ritmului, Nr. 2A, Sect.2, București,
Tel. 093.520933, 093.210648, 092.664807

Tipar: SITECH SRL
Str. A.I. Cuza, Bl. A, Et. 1, Craiova
Tel. / Fax: 051.414003

COLECTIVUL DE AUTORI

Iolanda Mitrofan

• Doctor în psihologie la Universitatea din Bucureşti.
• Aproximativ 20 ani este cercetător ştiinţific (gr. I) şi psihoterapeut în domeniul clinic la Institutul Naţional de Expertiză Medicală şi Recuperare a Capacităţii de Muncă.
• Stagii de formare în: terapii creative, transpersonale, gestalt-terapie, NLP, dramaterapie, art-terapie, analiză bioenergetică şi reichiană, somato-analiză, terapii de cuplu şi familie.
• Autor şi coautor a peste 100 de studii, articole ştiinţifice şi teme de cercetare. Volume publicate: „Cuplul conjugal – armonie şi dezarmonie" (1989), „Familia de la A la Z" (1991), „Elemente de psihologia cuplului" (1994, 1996), „Psihologia relaţiilor dintre sexe. Mutaţii şi alternative" (1997), „Psihoterapia experienţială" (1997), „Jocurile conştienţei sau Terapia Unificării" (1999), „Psihologia pierderii şi terapia durerii" (1999).
• Profesor la Universitatea din Bucureşti, Facultatea de Psihologie şi Ştiinţele Educaţiei: terapii de familie, psihologia familiei şi psihosexologie, psihopatologia şi psihoterapia copilului şi adolescentului, consiliere şi psihoterapie, terapii experienţiale, creativ-expresive şi transpersonale. Coordonatoarea activităţilor modulului de psihoterapie din cadrul masterului în psihoterapie şi psihodiagnostic. Profesor asociat la Facultatea de Psihologie a Universităţii Titu Maiorescu şi Facultatea de Sociologie şi Asistenţă Socială.
• Preşedinta Societăţii de Psihoterapie Experienţială Română – SPER. Psihoterapeut şi formator în cadrul SPER.
• Coordonatoarea programelor formative în psihoterapie derulate în colaborare cu Universitatea Bucureşti şi Colegiul Consilierilor şi Psihoterapeuţilor din România.
• Director al Revistei de Psihoterapie Experienţială.
• Coordonatoarea Centrului de Dezvoltare Personală, Consiliere şi Psihoterapie Experienţială, în cadrul unui program al Universităţii din Bucureşti în parteneriat cu SPER.

Cătălin Nedelcea

• Psiholog practician cu studii aprofundate în psihodiagnostic şi psihoterapie şi psihologie organizaţională. Doctorand în psihologie la Universitatea din Bucureşti.
• Stagii de formare în: dramaterapie, gestalt-terapie, analiză bioenergetică, psihoterapie experienţială de grup.
• Activitate publicistică în Revista de Psihoterapie Experienţială. Coautor al cărţii „Optimizarea comportamentului profesional. Între educaţie şi psihoterapie", 1999.
• Preparator universitar la Universitatea din Bucureşti, Facultatea de Psihologie şi Ştiinţele Educaţiei: susţine activitatea laboratoarelor de comunicare şi seminarii de psihodiagnostic.
• Psihoterapeut şi formator în cadrul SPER. Redactor şef adjunct al Revistei de Psihoterapie Experienţială. Susţine un modul de programare neuro-lingvistică în cadrul unui program formativ pentru studenţii masterului de psihoterapie şi psihodiagnostic.

Ovidiu Alexandru Pop

• Psiholog cu studii aprofundate în psihoterapie şi psihodiagnostic. Doctorand în psihologie la Universitatea din Bucureşti.
• Stagii de formare în: gestalt-terapie, analiză reichiană, psihoterapie experienţială de grup.
• Preparator universitar la Universitatea Titu Maiorescu, Facultatea de Psihologie: seminarii de consiliere şi terapii de familie, psihologia cuplului, psihoterapie.
• Articole publicate în Revista de Psihoterapie Experienţială. Redactor în cadrul revistei.
• Membru fondator, psihoterapeut şi formator în cadrul SPER. Susţine un modul de etică şi conduită terapeutică în cadrul unui program formativ pentru studenţii masterului de psihoterapie.

Ana Maria Dinişoae

• Psiholog cu studii aprofundate]n psihoterapie şi psihodiagnostic
• Stagii de formare în analiză reichiană şi bioenergetică, somato-analiză şi gestalt-terapie.

• Articole publicate în Revista de Psihoterapie Experienţială. Redactor în cadrul revistei.
• Psiholog practician în cadrul Ministerului Apărării Naţionale.
• Psihoterapeut în cadrul SPER.

Adrian Nuţă

• Asistent social, cu studii aprofundate în Politici Sociale.
• Stagii de formare în: gestalt-terapie, consiliere şi psihoterapie experienţială de grup şi terapii creative.
• Numeroase articole publicate în Revista de Psihoterapie Experienţială. Autor şi coautor al volumelor: „Jocurile conştienţei sau Terapia Unificării" (1999), „Analize experienţiale. Cum l-am lichidat pe Buddha" (1999), „Ascultând cu a treia ureche. Reflecţiile unui terapeut experienţialist" (1999), „Inter-realitatea" (2000).
• Preparator universitar la Universitatea Bucureşti, Facultatea de Sociologie şi Asistenţă Socială: seminarii de psihoterapie; Facultatea de Psihologie şi Ştiinţele Educaţiei: laboratoare de comunicare, seminarii de psihologia familiei şi psihoterapie experienţială; asistent asociat la Universitatea Titu Maiorescu, Facultatea de Psihologie, unde susţine seminarii de: consiliere şi terapii de familie, psihologia cuplului, psihoterapie.
• Psihoterapeut şi formator în cadrul SPER. Redactor şef al Revistei de Psihoterapie Experienţială. Susţine un modul de dramaterapie în cadrul unui program formativ pentru studenţii masterului în psihoterapie.

Anca Nicolae

• Stagii de specializare în: peer counseling, psihoterapie experienţială de grup, gestalt-terapie, somato-analiză, terapii corporale. Este studentă în anul III la şcoala de psihodramă clasică.
• Activitate publicistică în Revista de Psihoterapie Experienţială. Redactor în cadrul revistei. Coautor al volumului „Psihoterapia Experienţială" (1997,1998).
• Psiholog clinician. Membru fondator şi psihoterapeut în cadrul SPER.

Laurenţiu Mitrofan

• Psiholog cu studii aprofundate în psihodiagnostic şi psihoterapie. Doctorand în psihologie la Universitatea din Bucureşti.
• Stagii de formare în psihoterapie experienţială de grup, gestalt-terapie, somato-analiză.
• Articole publicate în Revista de Psihoterapie Experienţială. Coautor al volumului „Psihoterapia experienţială" (1997, 1999).
• Asistent universitar la Universitatea Titu Maiorescu, Facultatea de Psihologie: seminarii de psihologie generală şi istoria psihologiei.
• Membru fondator SPER. Redactor şef adjunct al Revistei de Psihoterapie Experienţială.

Adrian Luca

• Asistent social cu experienţă de consilier în problemele copiilor şi familiilor afectate de HIV / SIDA. Absolvent psihologie, 2000.
• Coautor la cercetările privind: Analiza situaţiei HIV/SIDA în România, UNICEF, UNAIDS, 1998 şi Problematica HIV/SIDA în cadrul populaţiei de romi din Bucureşti, UNAIDS, 1999.
• Stagii formative în: consiliere rogersiană, gestalt-terapie, analiză bioenergetică, psihoterapie experienţială de grup.
• Coautor al cărţii „Psihoterapia Experienţială" (1997, 1999).
• Susţine seminarii de psihoterapie la Universitatea Bucureşti, Facultatea de Sociologie şi Asistenţă Socială.
• Membru fondator, psihoterapeut şi formator în cadrul SPER. Director tehnic al Revistei de Psihoterapie Experienţială. Director general al Editurii SPER.

Doru Buzducea

• Asistent social cu studii aprofundate în politici sociale. Experienţă de consilier în problemele copilului şi familiei afectate de HIV / SIDA.
• Doctor în sociologie la Universitatea din Bucureşti.
• Autor şi coautor al volumelor: „SIDA – Confluenţe psihosociale" (1997), „Pentru o societate centrată pe copil" (1997), „Psihoterapia Experienţială" (1997, 1999), „Psihologia pierderii şi terapia durerii" (1999).
• Asistent universitar la Universitatea din Bucureşti, Facultatea de Sociologie şi Asistenţă Socială: seminarii de psihoterapie şi asistenţă psihologică a persoanelor cu SIDA şi boli cronice.
• Membru SPER.

PREAMBUL

În ultimii 50 – 60 de ani, orientarea umanist - experiențială în psihoterapie s-a cristalizat ca o alternativă credibilă și fertilă la psihanaliza clasică precum și la orientarea comportamental-cognitivistă, chiar dacă interferențele teoretico – metodologice sunt o realitate, psihoterapia actuală aspirând la integrativitate și abordare holistică.

Centrată mai curând pe dezvoltarea personală, interpersonală (de grup) și mai nou, transpersonală, orientarea experiențială grupează mai multe școli (metode), care integrând creator reperele fundamentale ale gândirii psihanalitice și fără a ignora contribuțiile valoroase ale abordărilor cognitiv-comportamentale, schimbă perspectiva abordării clienților (pacienților) într-un efort de operare transformativă asupra calității și mecanismelor procesului de autocompensare și restructurare internă. Accentul se comută de la cauze (v. psihanaliza) și efecte (v. comportamentalismul) la dinamica procesuală ce se desfășoară între aceste două „centre de interes" pentru terapeut. Inevitabil, experiența trăită, „aici și acum", „spațiul" fenomenologic individual, intragrupal și transpersonal, constituie miezul acestei orientări, fertilizate semnificativ de teoriile câmpului și de cele sistemic - holistice, dar valorificând deopotrivă metode și tehnici occidental – orientale, multe dintre ele preluate din disciplinele sapiențiale tradiționale.

Fundamentul teoretic îl constituie psihologia umanistă și gândirea existențialistă și fenomenologică.

Toate psihoterapiile experiențiale sunt preocupate de dinamica transformărilor și restructurărilor intrapsihice și interpersonale, lansând persoana pe o traiectorie de maturizare, participare și decizie responsabilă în procesul propriei deveniri, pe stimularea potențialului de autoactualizare și autodezvoltare, de integrare armonioasă în raport cu sine, cu alții și cu lumea. Aceasta presupune un efort constant, progresiv, de extensie a conștienței de sine, de autocunoaștere și de unificare bio-psiho-socio-spirituală.

În mod firesc, aceste terapii și-au creat și o nouă metodologie centrată pe ***activarea resurselor, creativității și redescoperirii spontaneității și autenticității****. Metodele și tehnicile experiențiale redeschid ființa umană către latura sa pozitivă și autotransformativă,*

prin cunoaşterea şi acceptarea matură şi responsabilă a semnificaţiilor laturii sale negative, reconectând-o cu Sinele şi cu potenţialul ei de dezvoltare creatoare şi de evoluţie spirituală.

În opinia noastră, abordarea holistică, unificatoare, reintegratoare şi transformativă ni se pare cea mai potrivită pentru omul mileniului trei. Anticipăm o dezvoltare semnificativă a psihoterapiilor holistice, sistemice, centrate pe optimizarea şi transformarea creativă a fiinţei umane, în sensul unei re-naturalizări şi extensii a capacităţilor sale de cunoaştere şi acţiune, având în vedere criza complexă de ecosistem cu care se confruntă societatea actuală la cumpăna dintre milenii.

Ca rod al preocupărilor noastre practice, teoretice şi formative din ultimii ani, propunem în finalul acestei cărţi o nouă terapie experienţială – pe care am convenit s-o numim Terapia Unificării. Ea este structurată pe baza experienţei noastre relativ îndelungate în practica asistării psihoterapeutice a bolnavilor psihici şi psihosomatici, a persoanelor, cuplurilor şi familiilor în impas existenţial, integrând însă şi o semnificativă experienţă didactică de analiză experienţială şi formare a specialiştilor în psihoterapie, desfăşurată în cadrul Universităţii Bucureşti împreună cu membrii Societăţii de Psihoterapie Experienţială Română (SPER), dintre care o parte sunt şi autorii acestui tratat. Mişcarea SPER, declanşată în 1997, a desfăşurat până în prezent numeroase programe de dezvoltare personală şi interpersonală (peste 12oo de beneficiari, studenţi, specialişti, persoane cu tulburări nevrotice şi de adaptare etc, adulţi, adolescenţi, copii, familii), conferind o bază de validare reală acestei noi terapii experienţiale, care asimilează şi adaptează metode şi tehnici valoroase din cadrul orientării de bază, dar creează şi validează modalităţi ***proprii*** *de intervenţie (metafora revelatorie şi transfiguratoare, experimentul creativ şi unificator, meditaţia creativă de grup, etc).*

Cartea prezintă o nouă sistematizare şi abordare a orientării experienţiale în psihoterapie, într-o manieră sintetică şi originală. Ea conţine capitole şi elaborări originale, unele prezente în premieră în literatura românească, altele avansate în lucrarea "Jocurile Conştienţei sau Terapia Unificării", edit. SPER, 1999. În acelaşi timp, ea restructurează, completează şi îmbogăţeşte o parte din informaţia lansată în tratatul – "Psihoterapia experienţială – o paradigmă a autorestructurării şi dezvoltării personale ", Edit. Infomedica, ediţia I 1997, ediţia a II-a 1998.

CUPRINS

Preambul
Iolanda Mitrofan ..... pag. 5

Etică şi conduită în psihoterapie
Ovidiu Alexandru Pop ..... pag. 13
1. În loc de moto 13
2. Un alt fel de a privi etica 13
3. Practici greşite din perspectivă etică 15
4. Criterii pentru determinarea competenţei profesionale 16
5. Câteva direcţii călăuzitoare pentru o pracă etică utileterapeutului şi consilierului 17
6. Şi încă un fel de a privi 18
7. Dreptul clienţilor la consimţământ informat 18
8. Despre unele capcane întinse psihoterapeutului 19
9. Psihoterapeutul şi relaţia sa cu clienţii 20
10. Autenticitatea practicianului 23

Partea I – ABORDAREA EXPERIENŢIALĂ CLASICĂ

CAPITOLUL I
Carl Rogers şi Terapia Centrată pe Persoană
Adrian Luca ..... pag. 24
1. Carl Rogers şi periplul său existenţial 24
2. Premise teoretice în psihoterapia rogersiană 25
2.1. Non-directivitate sau centrare pe client 25
2.2. Concepţia rogersiană privind dezvoltarea umană 28
3. Relaţia terapeutică rogersiană şi tehnici de dialog 32
4. Personalitatea terapeutului şi atributele sale 38
5. Teoria concisă a terapiei centrate pe persoană 42
5.1. Condiţiile procesului terapeutic 42
5.2. Procesul terapeutic 44
5.3. Efectele terapiei asupra personalităţii şi comportamentului 45
6. Exemplificări cazuistice 47
6.1. Strategia lui Rogers în cazul M.J. Tilden 47
6.2. Exteriorizarea sentimentelor şi trăirilor pe o bază reală în relaţiile de familie 50
7. Terapia rogersiană de grup (grupul de întâlnire) 56
7.1. Caracteristicile comportamentului clienţilor în cele 7 stadii ale proceselor de grup 57

CAPITOLUL II
Frederick Perls şi Gestalt Terapia
Iolanda Mitrofan..... pag. 60
1. Frederick Perls - un terapeut charismatic pentru o terapie holistă 60
2. Fundamentele teoretice ale şcolii terapeutice gestaltiste – începuturi şi schimbări actuale 61

2.1. Psihologia gestaltistă 61
2.2. Perspectiva fenomenologică şi teoria câmpului 62
2.3. Perspectiva existenţialistă în dialogul gestalt-terapeutic 63
2.4. Caracteristicile relaţiei terapeutice 64
2.5. Terapia gestaltistă versus alte forme de terapie 65
2.6. Gestalt-terapia în actualitate 67
3. Abordarea personalităţii în terapia gestaltistă 69
4. Ciclul experienţei gestalt şi teoria schimbării personale în terapia gestaltistă .. 77
5. Procesul psihoterapeutic gestaltist (obiective, principii de desfăşurare, modalităţi metodologice) 83
5.1. Obiectivul gestalt-terapiei 83
5.2. Indicaţii terapeutice 83
5.3. Principiile practicării terapiei gestaltiste 84
5.4. Stiluri, modalităţi şi tehnici de lucru în terapia gestaltistă 87
6. Rezultatele unui model recuperator neconvenţional, bazat pe analiză bioenergetică şi gestalt-terapie, în cazurile cu torticolis de etiologie şi expresie psihogenă 95
6.1. Cine şi cum este bolnavul de torticolis psihogen? Profilul personalităţii 96
6.2. Simptomul-ţintă din perspectiva obiectivelor şi modelului terapeutic aplicat 97
6.3. Desfăşurarea procesului terapeutic 99

CAPITOLUL III
Introducere în psihodrama clasică

Anca Nicolae .....pag. 102
1. Definiţia psihodramei 102
1.1. Despre Jacob Levy Moreno 102
2. Caracteristicile metodei psihodramatice 103
3. Punctele de plecare ale sistemului filosofic morenian 106
4. Aspecte tehnice şi metodologice 110
4.1. Instrumente metodologice 110
4. 2. Momentele şedinţei psihodramatice 114
4.3. Mecanisme mentale 117
4.4. Tehnici psihodramatice 123
5. O şedinţă psihodramatică 126
6. Aplicaţii practice ale psihodramei 130

Partea a II-a - ABORDAREA EXPERIENŢIALĂ MODERNĂ

CAPITOLUL IV
Analiza Existenţială sau Drumul către sens

Iolanda Mitrofan, Doru Buzducea .....pag: 132
1. Fundamente filosofice 132
2. Experienţa anxietăţii existenţiale - o "rampă de lansare" pentru un nou "modus vivendi" 133
3. Impasul existenţial şi consecinţele sale 135
4. Analiza existenţială 137
5. Un caz paradigmatic - abordare din perspectiva existenţialistă 143
6. Alte studii de caz exemplificative 148
7. Sugestii pentru antrenamentul formativ al terapeutului existenţiali - autoanaliza şi clarificarea valorilor 151

CAPITOLUL V

Analiza Bioenergetică – Incursiune în universul psiho-corporal

Ana – Maria Dinişoae ..... pag. 155
1. Ce este Analiza Bioenergetică? 155
1.1. Cine este Alexander Lowen? 155
1.2. Apariţia şi evoluţia bioenergeticii 155
2. Principalele concepte şi principii bioenergetice 156
2.1. Energia – încărcare, descărcare, flux, mişcare 156
2.2. Tu eşti corpul tău 157
2.3. Inima vieţii – inima materiei 157
2.4. Plăcerea - o orientare primară. Principiul plăcerii 161
2.5. Realitatea - o orientare secundară. Realitate şi iluzie 163
2.6. Suspendările 165
2.7. Anxietatea de cădere 166
2.8. Stres şi sex – Stresul 168
2.9. Eliberarea sexuală 170
2.10. Exprimarea de sine şi spontaneitatea 170
3. Declaraţia drepturilor omului din perspectivă bioenergetică 172
4. Mini – ghid de expresii şi semnificaţii bioenergetice 172

CAPITOLUL VI

Analiza Tranzacţională. Jocul şi dezvoltare interpersonală

Adrian Nuţă ..... pag. 175
1. Introducere 175
1.1. Ce este AT? 175
1.2. Filosofia AT 176
1.3. Cine a fost Eric Berne? 176
2. Viziunea asupra personalităţii 177
2.1. Modelul stărilor Eului 177
2.2. Analiza funcţională a stărilor Eului 179
2.2.1. Egogramele 181
2.3. Structura de ordinul doi a stărilor Eului 183
3. Viziunea asupra patologiei 184
3.1. Patologia structurală 184
3.2. Patologia funcţională 187
4. Tranzacţiile 187
5. Stroke 190
5.1. Tipuri de stroke 190
5.2. Economia stroke 191
6. Structurarea timpului 192
6.1. Izolarea 193
6.2. Ritualurile 193
6.3. Discuţiile tematice 193
6.4. Activităţile 194
6.5. Jocurile 194
6.6. Intimitatea 194
7. Scenariul de viaţă 195
7.1. Natura şi definirea scenariului 195
7.2. Rădăcinile scenariului 196
7.3. Învingători sau învinşi? 196
7.4. Scenariul de viaţă adultă 197
8. Poziţiile de viaţă 198
8.1. Originile poziţiilor 198
8.2. Coralul 198
8.3. Injoncţiunile 200

Partea a III-a ABORDAREA EXPERIENȚIALĂ POSTMODERNĂ

CAPITOLUL VII
Programarea neuro-lingvistică – psihoterapia eficienței personale

Cătălin Nedelcea ..... pag. 205
1. Scurtă incursiune istorică 205
2. Ce este NLP? 206
3. Repere teoretice fundamentale 207
3.1. Presupoziții fundamentale ale NLP 207
3.2. Conştient şi inconştient 212
3.3. Despre structura experienței subiective 214
3.3.1. Sisteme reprezentaționale 214
3.3.2. Indicatori de acces 217
3.3.3. Submodalități 218
4. NLP şi psihoterapia 219
4.1. Argumente pentru o psihoterapie experiențială 220
4.2. Abordarea terapeutică NLP: principii, modele şi tehnici 224
4.2.1. O privire de ansamblu asupra procesului terapeutic 224
4.2.2. Pacing şi Leading 227
4.2.3. Stări emoționale – Elicitation şi Calibration 228
4.2.4. Semnificația terapeutică a sistemelor reprezentaționale şi a indicatorilor de acces 230
4.2.5. Utilizarea terapeutică a submodalităților 231
4.2.6. Ancore şi tehnici de ancorare 234
4.2.7. Întrebări terapeutice – Modelul Meta 239
4.2.8. Utilizarea terapeutică a limbajului – Modelul Milton 244
4.2.9. Metafora în NLP 250
4.2.10. Redefinirea problemelor şi transformarea sensurilor 251
4.2.11. Conflictul intern 255
4.2.12. Un model de terapie a fobiilor 256

CAPITOLUL VIII
Dezvoltarea şi terapia transpersonală

Laurențiu Mitrofan ..... pag. 258
1. Perspectiva umanistă asupra dezvoltării persoanei 258
2. Dezvoltarea transpersonală şi psihoterapiile spirituale 261
3. Principale contribuții teoretice şi aplicative în domeniul dezvoltării transpersonale 263
3.1. Psihosinteza şi dezvoltarea transpersonală 263
3.2. Stanislav Grof – de la perspectiva psihanalitică la cea transpersonală 264
3.3. Institutul de Psihologie Transpersonală de la Palo Alto – preocupări şi principali reprezentanți 269
3.4. Ken Wilber – o altfel de paradigmă a dezvoltării conştienței 271
3.4.1. Un exercițiu de revelare a sinelui transcendent 273

CAPITOLUL IX
Terapia Unificării – o nouă psihoterapie experiențială

Iolanda Mitrofan ..... pag. 276
1. Premise şi clarificări conceptuale 276
2. E.U. şi T.U. sau de la Experiența Unificării la Terapia Unificării 278

3. Aspectul holistic şi diferenţial al psihoterapiei experienţiale a unificării 282
4. Specificul metodologic în Terapia Unificării. Metode şi tehnici de explorare (analiză experienţială) şi restructurare (personală, interpersonală şi transpersonală) 284
4.1. Indicaţiile şi posibilităţile de intervenţie ale terapiei unificării 284
4.2. Concepţia, cadrul metodologic şi relaţia terapeutică în T.U. 285
4.3. Structura şi dinamica procesului terapeutic sau „laboratorul experienţial" – mică „alchimie" cu scop de unificare personală şi interpersonală 287
4.4. Strategia de lucru în T.U. (metode şi tehnici) 291
5. Exerciţii şi scenarii metaforice individuale şi de grup – exemplificări 297
5.1. Lucrul cu visul (de la terapia gestalt la T.U.) 297
5.2. Zidul – metafora obstacolului interior 301
5.3. Lucrul cu teama de autoritate în T.U. 306
5.4. Metafora în terapia durerii 309
5.5. Metafora sertarului memoriei sau „lucrul cu anxietatea" 311
5.6. O fetiţă care caută lumina – studiu de caz 313
5.7. „Sala oglinzilor" – exerciţiu metaforic de conştientizare şi restructurare a eu-lui 318
5.8. Oceanul – scenariu metaforic cu suport muzical 322
5.9. Imaginarul stimulat, o cale spre transcunoaştere – colajul din frunze 330
5.10. Scenarii metaforice centrate pe dezvoltarea personală şi transpersonală 333
6. Experimentul non-verbal de grup. Improvizaţia creatoare. Construcţia simbolică a „Locului sacru" 337
7. Terapia prin limbaje universale – experienţa de a fi sunet, ritm, mişcare 340
8. Exerciţii de meditaţie creatoare, individuale şi de grup (metaforă transfiguratoare şi stări modificate ale conştiinţei) 349
8.1. Invitaţie la o călătorie într-o frunză – un exerciţiu de extindere a capacităţilor perceptive de tip sinestezic 349
8.2. Umbra şi lumina – două scurte meditaţii pentru integrarea polarităţilor şi armonizarea eu-lui 351
8.3. Exerciţiu de tăcere 353
8.4. Explorarea chipului – o meditaţie asupra fiinţei iubite 354
8.5. Scurtă meditaţie cu obiect – un exerciţiu de dezvoltare a empatiei 355
8.6. Despre vulnerabilitatea puterii şi puterea vulnerabilităţii 356
8.7. Arta mersului pe sârmă – de la frică la curaj. Un exerciţiu de autorestructurare 357
8.8. Întâmplări mărunte sau despre dependenţă şi abandon 358
8.9. Arta răbdării 360
8.10. Marea şi ţărmul sau despre Arta convieţuirii creatoare 361
8.11. Jocul de şah – o meditaţie asupra schimbării perspectivei 363
8.12. Tânărul maestru şi bătrânul discipol. Jocurile de învăţare. Transfigurări mutuale şi tranzacţii cosmice. 365

BIBLIOGRAFIE 369

Lucrarea este structurată în trei părți, ținând cont de apariția și de modul particular, derivativ, în care evoluează și se reconstelează metodele și școlile experiențiale de-a lungul ultimei jumătăți de secol. În acest context, ne-am permis să le grupăm în ***metode clasice***, ***moderne*** *și* ***postmoderne***, *fiind conștienți că am omis o serie de modalități interferente, extrem de atrăgătoare, dar de care ne vom ocupa într-o altă carte.*

Prof. univ. dr. ***Iolanda Mitrofan***

CA O INTRODUCERE

ETICĂ ŞI CONDUITĂ ÎN PSIHOTERAPIE

Ovidiu Alexandru Pop

1. În loc de Motto

Privind uneori prin timp la fiinţa umană, îi poţi vedea necontenita strădanie pentru a supravieţui, de la focul aprins cu iască şi cremene pentru a-şi încălzi mâna şi talpa înghețată ... şi până în ziua de azi când, aflat în fața calculatorului, încearcă să-şi asigure nevoile, dar şi idealurile, oscilând între pragmatismul epocii şi destinul său de liber visător înscris în natura sa umană. Şi în ciuda erorilor sale acumulate în milenii, în ciuda confruntărilor cu ele adesea lipsite de speranță, axioma sa a rămas aceeaşi: <viața merge înainte>. Construind "valoarea" ca să poată merge pe firul vieții înainte, a inventat mai târziu "morala" pentru a o conserva. Şubrezită însă în timp, relativizată de transgresia lui Unu în Multiplu inerentă oricărei manifestări, valoarea, părea că nu mai rezistă vremurilor şi-a fost atunci ridicată la rang de principiu construindu-i-se o disciplină ce studiază conduitele şi aşa numitul cod al acțiunii şi alegerii primind denumirea de "etică".

Trăind în zgomotul citadin sau în liniştita pauperitate rurală, psihologul la fel ca şi ceilalți din jurul său rămâne întrucâtva supus şi modelat de traumele cotidiene care sunt şi ele în pas cu vremurile şi de aceea mi-aş permite să le numesc simplu "traume moderne." Şi-aici, indiferent de profesie, avem aceleaşi drepturi garantate de constituția nescrisă a firii omeneşti. Şi totuşi, unele greşeli fie că vin din partea clienților, fie că vin chiar din partea psihoterapeuților nu-şi pot găsii o scuză să-i zicem tot "modernă". Şi spun asta pentru că anumite lucruri prezente în relațiile profesionale şi mai ales în relația terapeutică țin mult mai mult de noi decât de "modern" sau de epocă. Imaginea deformată ce persistă asupra psihologiei, " aura " falsă cu care au fost adesea încununați psihologul şi mai cu seamă psihoterapeutul îşi poate găsi locul repede într-o minte stimulată de soarele generos al viziunilor extreme sau scăldată în valurile neastâmpărate ale cunoaşterii discursive, mediată de relatările cu eroi freudieni sau, mai nou, ericksonieni. Chiar dacă nu eşti un fin observator şi tot îți dai seama că omul înțelege greu anumite lucruri. Şi nu e nimic surprinzător aici . Este surprinzător însă chiar şi pentru un psiholog să remarce faptul că tocmai lucrurile.normale, obişnuite, şi de bun simț ce țin aproape de natural, de firesc, sunt atât de greu înțelese şi aplicate. Parcă a devenit mai firesc azi să vezi lucrurile mai complicate decât sunt.

Am să mă străduiesc în cele ce urmează să prezint simplu unele aspecte etice care sunt uneori neintenționat complicate de practicieni, asta neînsemnând că responsabilitatea ar fi într-un fel mai mică din acest motiv.

2. Un alt fel de a privi etica

"Este o evidență faptul că moralitatea are o uriaşă capacitate de a mobiliza şi motiva. Am auzit şi am văzut oameni care sunt în stare să facă orice – de la uciderea celorlalți şi până la

sinucidere, de la omorârea propriilor copii la exterminarea unor specii sau rase – toate în numele unor valori proprii şi a ceea ce unii dintre noi numim cu necumpănită siguranță, ***moralitate****. Toți am trăit momente în care "forța" emoțională a moralității ne domina; e un sentimentul ciudat, dar foarte puternic, care te face să acționezi dincolo de bine şi de rău" (Ayn Rand, 1994).*

Am încercat să stărui puțin asupra acestei realități. Şi pentru câteva momente am privit în jur şi apoi la unele discipline ce sunt acreditate fără doar şi poate ştiințific...

Aproape în orice disciplină care are şi o parte aplicativă găsim un cod de reguli sau norme pentru ca aplicarea disciplinei să fie înscrisă în coordonatele de valoare ale utilizatorilor ei, ale umanității în ultimă instanță. Acest cod adesea poartă numele de cod etic sau deontologic. Matematica şi fizica în aspectele lor teoretice nu prea au nevoie de aşa ceva, însă când se trece la aplicațiile acestora, problemele etice nu pot să nu fie puse în discuție. Genetica şi medicina, mai ales în vremurile noastre, nu pot fi tolerate în afara unui cod etic şi de conduită. Atât primele cât şi ultimele pentru că pot dăuna grav omului sau vieții.

Observați că de fiecare dată aplicația este cea care solicită codul de norme şi conduite. Privind în urmă la evoluția ştiințelor oricine poate remarca cum de ceva vreme încoace omul înțelege tot mai mult că trecerea de la idee la acțiune necesită un fel de filtru etic pentru ca formele de manifestare să fie acceptabile şi să poată fi acceptate social.

O autoare interesantă Ayn Rand utilizează câteva elemente semnificative în definirea şi înțelegerea conceptelor şi noțiunilor de valoare, moralitate şi etică. Câteva dintre ele sunt redate în cele ce urmează.

Există o diferență crucială, spune Ayn R. între organismele vii şi obiectele neanimate de viață. Organismele vii au de-a face cu alternativa viață / moarte, pe când obiectele neanimate nu. Viața este condițională, continuă ea; necesită un anumit curs al acțiunii pentru a se menține. Viața necesită *valori*: copacul are nevoie de apă şi soare, câinele de hrană şi apă. Numai pentru un organism viu acționând pentru a supraviețui poate exista ceva *bun* ori ceva *rău*: ceea ce este bun continuă, întreține viața, ceea ce este rău o împiedică. Viața este astfel valoarea ultimă, este standardul de valoare în raport cu care se apreciază ceea ce este bun şi rău în lumea vie.

În realizarea unui proiect la locul de muncă scopurile proiectului devin importante puncte de reper: ceea ce sprijină scopurile proiectului devine valoros, ceea ce nu susține scopurile devine o piedică. Însă scopurile proiectului au fost alese pentru că urmează scopurile departamentului, iar scopurile departamentului țin seamă de scopurile şi obiectivele companiei. Pentru ca tot acest lanț să aibă un sens, trebuie ca el să se oprească undeva. E nevoie de un scop ultim în raport cu care celelalte să poată căpăta un sens. Ayn Rand susține că acest scop final este viața: scopurile există pentru că viața există, iar viața prin natura sa, necesită acțiune direcționată spre scop. După cum susține autoarea:

„Fără un scop ultim ori un final, nu pot exista alte scopuri sau sensuri: o serie de sensuri care ar continua într-o infinită progresie spre un final non-existent este o imposibilitate metafizică şi epistemologică. Metafizic, viața e singurul fenomen care este un final în sine: o valoare obținută şi menținută printr-un constant proces de acțiune. Epistemologic însă, conceptul de *valoare* este genetic dependent şi derivat dintr-un concept anterior, acela de *viață*" (Ayn Rand, 1994).

O altă observație semnificativă este faptul că ființele umane, spre deosebire de alte organisme vii, nu urmează în mod automat valorile de care au nevoie pentru supraviețuire.

Multe din organismele vii sunt construite pentru a urmări automat valorile de care au nevoie pentru supraviețuire. Ați văzut probabil plantele din casă care cresc înspre fereastră; asta datorită unui mecanism automat numit "fototropism" care face ca plantele să crească astfel încât să fie maxim orientate spre lumină. Animalele au cicluri comportamentale pe care le repetă an de an, cum sunt de exemplu hibernarea, migrația, reproducerea, etc şi din care, pentru perpetuarea speciei, unele au o valoare incontestabilă. Oamenii nu au totuşi astfel de comportamente automate. Au câteva reflexe şi automatisme ori semiautomatisme mai mult fiziologice decât comportamentale. Spre deosebire de animale, omului nu-i sunt suficiente

aceste reflexe şi automatisme pentru a supraviețui mult timp. Oamenii au nevoie să descopere şi să aleagă cursul acțiunii lor. Drama şi dificultatea vieții umane este că oamenii trebuie să decidă cărei acțiuni să-i dea curs, întrucât deciziile lor pot realmente să aibă consecințe de lungă durată. Acesta este unul din motivele pentru care omul are o copilărie atât de lungă, având nevoie de o îngrijire mai îndelungată decât alte mamifere. Îngrijirea este mai mult decât o simplă îngrijire şi protejare a copiilor, pentru că aceştia nu sunt suficient de rezistenți; este un proces de ajutare şi îndrumare a copiilor pentru a descoperi şi internaliza valorile de care au nevoie pentru ei ca viitori adulți.

Astfel, cele două observații anterioare reunite se constituie într-o definiție a moralității şi a eticii în viziunea autoarei Ayn Rand:

"Morala" este un cod de valori ce ghidează alegerea acțiunilor umane.

"Etica" este ştiința definirii şi validării[1] acestui cod.

3. Practici greşite din perspectivă etică

Ca o definiție generală practicile etice sunt acelea care aduc un beneficiu clientului; practicile considerate ca nefiind etice sunt acelea care aduc beneficii terapeutului fără a aduce un beneficiu clientului.

Separarea practicilor etice de cele mai puțin etice nu este însă întotdeauna uşoară şi nici foarte clară. Deşi există unele practici care sunt clar etice şi altele care în mod categoric nu sunt etice, există unele care nu pot fi încadrate în nici una dintre cele două categorii anterior amintite şi a căror acceptare depinde foarte mult de context. Iată câteva exemple care arată dificultatea unei astfel de distincții:

- încheierea terapiei dacă un client nu mai poate plăti
- acceptarea clienților numai de sex feminin sau numai de sex masculin
- acceptarea unui cadou de valoare neglijabilă de la un client.

O cercetare (Pope, Tabachnick, & Keith-Spiegel, 1988) menită să conducă la identificarea a ceea ce terapeuții consideră a fi o bună practică şi ceea ce consideră a fi una indezirabilă în psihoterapie a arătat că o majoritate de aproximativ 80% dintre cei chestionați consideră că încălcările normelor etice apar în următoarele tipuri de acțiuni: a) acțiuni ce vizează sexul clientului, b) afaceri în cadrul terapiei, c) confidențialitate, şi nu în ultimă instanță d) oferirea de servicii în afara competenței profesionale.

Iată în cele ce urmează câteva exemplificări de astfel de practici ce se înscriu în tabloul practicilor care în mod categoric nu sunt acceptate etic:

Practici care implică sexul:

- contacte sau raporturi sexuale cu clientul
- angajarea în activități erotice cu clientul
- dezbrăcarea în prezența clientului
- permisiunea acordată clientului de a se dezbrăca în prezența terapeutului
- raporturi sexuale cu supervizorii.

Practici legate de unele aspecte economice:

- intrarea în afaceri cu clientul
- împrumutul de bani de la client
- acceptarea de bani pentru a face o recomandare clientului.

Practici ce privesc confidențialitatea:

[1] Implicit în termenul validare, viața este standardul de valoare: o morală corectă (validă) este una care vine în întâmpinarea vieții.

- dezvăluirea neintenționată a unor informații confidențiale
- discutarea unui client cu prietenii folosindu-i numele.

Practici ce vizează competența și alte aspecte:

- să semnezi pentru un anumit număr de ore de supervizare pe care cel supervizat nu le-a îndeplinit
- să folosești tehnici complexe care necesită o supervizare atentă cum ar fi cele din hipnoză, NLP, sofrologie, ș.a. pentru care nu ai fost supervizat
- să participi la relația terapeutică sub influența alcoolului
- să nu ți seamă de diferențele culturale ale clienților.

Practicile considerate ca fiind mai puțin etice implică de fapt violarea granițelor relației terapeutice. Astfel, raporturile sexuale cu clientul, chiar dacă terapia a încetat, participarea împreună cu clientul la petreceri sau evenimente sociale, solicitarea directă adresată unei persoane de a deveni client sunt câteva exemple de practici de o slabă calitate etică.

Câteva exemple de practici greșite sunt (și lipsite de bună credință):

- neinformarea clientului cu privire la limitele confidențialității
- violarea confidențialității prin scurgerea neautorizată de informații
- conduită sexuală greșită
- nerealizarea referatului atunci când e cazul să fie realizat
- utilizarea de droguri în cadrul terapiei
- utilizarea unor metode nepotrivite de încasare a taxei
- pretenția unei taxe suplimentare
- neremarcarea și netratarea unor simptome evidente ori diagnostic imprecis
- ridiculizarea sau bârfa unui client
- provocarea de daune pentru a fi apreciat într-o experiență de grup
- atacarea fizică a unui client ca parte a terapiei
- lipsa unei griji corespunzătoare față de un client cu tentative de suicid
- abandonarea unui client
- falsa prezentare a pregătirii profesionale
- nepăstrarea unor înregistrări adecvate
- nerespectarea contractului cu clientul
- lipsa consimțământului informat
- lipsa unei supervizări consecvente a terapeuților în formare
- lipsa aderării la un cod etic profesional recunoscut oficial.

4. Criterii pentru determinarea competenței profesionale

Terapeuții și consilierii ce fac parte din asociații profesionale sunt obligați de către acestea să respecte normele și standardele eticii profesionale. Aceștia își recunosc limitele competenței lor și oferă numai acele servicii și uzează numai de acele tehnici pentru care sunt calificați prin training sau experiență.

Autorizațiile, licențele, certificatele sau diversele grade sunt modalități prin care asociațiile profesionale recunosc competența posesorilor lor, oferind astfel garanții clienților în ceea ce privește pregătirea și posibilitățile actuale ale acestor profesioniști. Ele nu sunt neapărat cel mai bun criteriu de certificare a competenței dar reușesc să aducă o garanție clienților, mai ales prin faptul că posesorii lor au absolvit unele forme de pregătire academică, au fost supuși supervizării și au cel puțin un număr minim de ore de experiență profesională – aproximativ 200

- 300 de ore, în unele cazuri chiar mai mult (unele dintre acestea efectuate sub directa supervizare a unei persoane autorizate ca formator).

O alternativă la certificare, care rămâne totuşi valabilă în faţa clientului, este *dezvăluirea profesională*. În acest caz practicianul face unele dezvăluiri personale şi în ceea ce priveşte experienţa sa practică. Informează astfel clientul cu privire la calificarea sa, descrie serviciile oferite şi explică procesul terapeutic, descrie drepturile şi responsabilităţile clientului, clarifică aspectele legate de confidenţialitate şi de asemenea procedurile administrative privind timpul şi banii necesari pentru o derulare firească a demersului terapeutic. Raţiunea pentru care sunt făcute aceste dezvăluiri este aceea de a oferi anumite informaţii clientului, astfel încât acesta să poată lua decizii adecvate şi inteligente asupra utilizării serviciilor oferite de terapeut.

Competenţa profesională nu este ceva ce se obţine odată pentru totdeauna, chiar dacă individul posedă o autorizaţie sau un certificat. Continuarea pregătirii profesionale este esenţială pentru a fi mereu în contact cu noile cunoştinţe din domeniul de specialitate, dar şi pentru perfecţionarea abilităţiior de practician. În plus, în multe ţări ale lumii un certificat are o valabilitate limitată (de exemplu 5 ani) după care practicianul este recertificat doar dacă îndeplineşte unele condiţii (un nr. de ore de pregătire de specialitate în acest interval de 5 ani, continuitate în practică şi aderarea la codul etic al consiliului sau colegiului naţional).

5. Câteva direcţii călăuzitoare pentru o practică etică utile terapeutului şi consilierului

În continuare sunt redate câteva afirmaţii ce pot ghida practicianul în practica psihoterapică (cf. Corey G., 1990):

1. Este conştient de ceea ce înseamnă propriile sale nevoi, de modul cum se manifestă acestea în practica profesională şi cum nevoile şi comportamentul lui influenţează clienţii săi.
2. Are experienţa şi pregătirea necesară pentru ceea ce susţine şi pentru intervenţiile pe care le încearcă cu clienţii.
3. Este conştient de limitele competenţei sale şi solicită supervizare ori îndrumă clientul împreună cu un referat spre un alt terapeut mai competent, atunci când realizează că a atins aceste limite personale. Fiind conştient de posibilităţile alternative la terapie ale comunităţii va îndruma în mod corespunzător clienţii, în astfel de situaţii.
4. Cu toate că practicienii cunosc standardele şi normele organizaţiei profesionale din care fac parte, apelează la raţiune şi judecată în aplicarea acestor standarde în situaţii particulare. Ei realizează că anumite probleme nu au răspunsuri clare sau definitive şi vor accepta responsabilitatea de a căuta răspunsurile adecvate pentru acele situaţii.
5. Este important pentru orice practician să aibă un sistem teoretic bine închegat ce priveşte schimbarea comportamentului după care se conduce în practica lui.
6. Îşi reactualizează cunoştinţele şi deprinderile prin diferite forme de educaţie şi pregătire continuă.
7. Evită orice fel de relaţie cu clienţii, care în mod clar dăunează relaţiei terapeutice.
8. Informează clienţii despre orice circumstanţă care ar putea afecta confidenţialitatea relaţiei terapeutice şi despre orice problemă care în general ar putea afecta această relaţie.
9. Este conştient de atitudinile şi valorile sale, şi recunoscând rolul pe care îl joacă sistemul său de credinţe în relaţia cu proprii clienţi, evită să le impună aceste credinţe într-o manieră fie ea subtilă sau directă.
10. Informează clienţii despre scopurile terapiei, tehnicile şi procedeele ce pot fi utilizate, posibilele riscuri ce sunt asociate cu intrarea într-o relaţie terapeutică şi orice alt factor care poate influenţa decizia clientului de a intra în terapie.

11. Este conştient că îi învaţă pe clienţii săi şi printr-un model pe care-l oferă el ca persoană. Astfel va depune efortul să practice în propria sa viaţă ceea ce le cere clienţilor.

12. Este conştient de bagajul său cultural pe care îl aduce în relaţia terapeutică şi recunoaşte modalităţile prin care valorile culturale ale clienţilor săi participă la procesul terapeutic.

13. Învaţă permanent să cumpănească şi să analizeze dilemele etice realizând că multe dintre ele sunt complexe şi nu au soluţii simple şi că dorinţa de a se consulta cu alţi specialişti din domeniu este un semn de maturitate profesională.

6. Şi încă un fel de a privi

Atunci când am în faţa mea un psiholog şi mai ales un psihoterapeut, cred că am în faţă o persoană care are nu doar cunoştinţe despre om şi comportamentul lui, ci şi o anumită înţelegere faţă de preocupările şi frământările acestuia. Mai cred despre el că prin ceea ce face, nu se va folosii de mine pentru nevoile lui personale şi nici pentru a satisface nevoile altora în slujba cărora se află.

Pe de altă parte, ştiu că legăturile fine dintre manifestările interioare, emoţionale şi cele comportamentale ale oricărui individ sunt adesea sub lupa terapeutului, indiferent că este vorba de propriile manifestări sau de cele ale clientului. Altfel chiar şi cu cele mai bune intenţii, echilibrarea şi "igienizarea psihică" se pot transforma pe nesimţite într-un transfer (de la terapeut către client) nu doar de idei, valori şi comportamente dar şi de limite, incongruenţe sau blocaje.

De aceea existenţa unui cod etic şi de conduită a practicianului, fie el terapeut sau consilier, cod pe care acesta să-l respecte, mă poate securiza atunci când accept să dezvălui anumite fapte şi trăiri care îmi sunt proprii. Personal cred că acest cod, exprimat într-o formă sintetică şi concisă ar fi bine să fie pus la dispoziţia clienţilor.

Dar dacă se întâmplă să ajung client şi observ că terapeutul din faţa mea nu se prea ţine de etică, nici mult nu doresc să mai rămân în preajma lui în postură de client. Cred că i-aş propune totuşi, înainte, să inversăm rolurile încercând să-i arăt şi să-i transmit că îi va fi foarte dificil să ajungă la rezultatele aşteptate cu mine "clientul" devenit "terapeut" peste noapte întrucât pe lângă faptul că nu am un echilibru interior şi nu ştiu ce-i aia neutralitate şi respect pentru cel din faţa mea, nici nu prea am timp şi chef să-mi însuşesc vreun cod de etică profesională. Etica nu e la modă ar zice unii mai de pe la noi şi oricum suntem într-o economie de piaţă liberă şi cui nu-i place să nu servească. Din fericire lucrurile nu stau chiar aşa cu toate că sporadic se mai întâlnesc şi astfel de cazuri. Orice tânăr terapeut sau aspirant la un astfel de statut trece printr-o perioadă de formare în care pe lângă optimizarea şi igienizarea sa psihică el este supus unei supervizări permanente centrate în bună măsură pe probleme de factură etică şi deontologică.

7. Dreptul clienţilor la consimţământ informat

Unul dintre cele mai eficiente moduri de a proteja drepturile clientului este acela de a-i oferi acestuia posibilitatea de a face o alegere informată în privinţa terapiei. Acest lucru oferă posibilitatea clientului de a fi un participant activ încă de la începutul procesului terapeutic. Clienţii au tot dreptul să cunoască limitările impuse de normele de confidenţialitate înainte de a face dezvăluiri personale. Pe de altă parte, intrarea în prea multe detalii, fie în această privinţă, fie în alta, poate copleşi clientul, motiv pentru care e nevoie de intuiţia şi abilităţile practicianului pentru a putea păstra un echilibru între excesul de informare a clientului şi informarea insuficientă a acestuia.

Există câțiva factori importanți care pot influența decizia clientului de a începe şi continua relația terapeutică, ori dimpotrivă, de a renunța la aceasta:

- scopurile generale ale terapiei şi consilierii
- responsabilitatea terapeutului sau consilierului față de client
- responsabilitățile clientului
- limitele confidențialității
- parametri legali şi etici care definesc relația terapeutică
- calificările şi background-ul terapeutului
- banii necesari
- serviciile de care clientul poate beneficia
- durata procesului terapeutic
- beneficiile şi riscurile demersului terapeutic
- posibilitatea discutării cazului de către terapeut cu alți colegi sau cu supervizori.

Terapia poate fi eficientă numai în condițiile unei dorințe minime de cooperare din partea clientului în direcția unor scopuri acceptate mutual. Eventualele rezistențe inițiale nu trebuie văzute ca o barieră insurmontabilă în calea terapiei sau consilierii. Este foarte important pentru practician să acționeze asupra acestora încă de la început. Deşi unii clienți sunt foarte rezistenți inițial, pe parcurs ei devin adesea foarte cooperanți, mai ales dacă terapeutul abordează ferm dar cu mult respect clientul şi rezistența sa. O altă modalitate este să prezinți clientului rezistent posibilitățile pe care i le oferă terapia şi faptul că primele întâlniri vor face doar obiectul explorării posibilităților de relaționare terapeutică în urma cărora clientul va putea să aleagă mult mai edificat continuarea sau oprirea în acel moment a terapiei.

8. Despre unele capcane întinse psihoterapeutului

Interacțiunea inițială dintre terapeut şi client se poate modifica în timp, moment în care clientul se poate hazarda foarte uşor în câteva deformări perceptive şi interpretative cu privire la terapeut. Iar acesta, în schimb, prin pasivitate şi printr-o toleranță greşit înțeleasă poate încuraja clientul în această direcție. Este cu atât mai grav dacă în mod direct sau indirect dar conştient, terapeutul acceptă ori încurajează clientul să-şi facă o imagine deformată despre terapeut şi în felul acesta o imagine greşită adesea şi despre terapie. Iată în continuare câteva dintre ele, fără ca înşiruirea să fie epuizată, lăsându-vă privilegiul şi datoria morală şi profesională de a o completa:

Terapeutul "maestru" – este terapeutul care se lasă supraevaluat şi supraestimat de către client. Clientul îl vede ca pe un salvator. Este copleşit de cunoştințele diverse şi abilitățile extraordinare ale acestuia. Vine în continuare la terapie pentru că aici a întâlnit minunata persoană ce-l poate călăuzii prin hățişurile vieții sale. Clientul îl admiră şi-l venerează.
Tolerând acest lucru terapeutul păcătuieşte prin faptul că nu-i arată clientului fața sa umană şi simplă cu eventualele scăpări şi imperfecțiuni. Un astfel de terapeut se agață prea mult de imaginea sa şi riscă în caz extrem să transforme actul terapeutic în politică de imagine. În plus, oferă un model de nesinceritate pe care clientul îl va prelua sau îl va descoperi în cele din urmă.

Terapeutul "resursă" – este un alt gen de terapeut slab, care pentru client reprezintă în fapt un fel de resursă emoțională, dispozițională, comportamentală ori interpretativă .
"Vin la terapeut atunci când am nevoie de el, e ca o pastilă foarte utilă. Eu te plătesc, tu rezolvă-mă", parcă ar gândi clientul. Terapeutul păcătuieşte prin faptul că în loc să ajute clientul în descoperirea resurselor acestuia se complace în a fi resursă atât pentru el cât şi pentru client

Terapeutul "motocicletă cu ataş" – este terapeutul care ignoră rolul fundamental al efortului clientului în procesul terapeutic. Terapeutul face aproape totul, clientul mai nimic,

invocând motive de genul: " nu pot acum", " nu ştiu cum", "nu sunt în stare de aşa ceva", etc. Acest client îi întinde o capcană terapeutului aşa cum de obicei îşi întinde sieşi, interzicându-şi experienţa şi efortul personal şi de asemenea interzicându-şi cunoaşterea modalităţilor de adaptare adecvată la situaţia prezentă.

"Condu tu, eu stau în ataş şi privesc, căci nu ştiu să conduc" aş traduce metaforic raportarea clientului la terapeut în acest caz. ...

Terapeutul "oglindă" – terapeutul este una dintre oglinzile preferate ale clientului căci poate să-i arate doar părţile frumoase şi valoroase pe care clientul le posedă. "Vin la tine atât timp cât mă oglindeşti aşa cum îmi convine altfel te schimb cu altă oglindă mai bună, sau crezi că nu există oglinzi mai bune decât tine?". Să fim sinceri în procesul terapeutic este aproape obligatorie valorizarea clientului în diferite momente, însă nu vom putea niciodată transforma valorizarea în icoană făcătoare de minuni. Ocolirea colţurosului şi noroiosului din noi nu face decât să amâne momentul terapeutic autentic. Terapia rămâne astfel în agendă, însă mereu în amânare.

Terapeutul "periuţă" – seamănă cu cel menţionat anterior, are însă o doză de iniţiativă mai mare în ce priveşte menajarea şi răsfăţarea clientului, încercând parcă să se pună bine cu clientul.

Terapeutul "ladă de gunoi" – "Vin la tine căci în tine am încredere, ţie pot să-ţi spun fără să risc. La tine mă pot descărca aşa cum îmi vine şi să nu uiţi ceva: prea mult nu te băga în viaţa mea că nu te priveşte. Te plătesc pentru ca să mă suporţi. Aşa că rabdă-mă, doar eşti lada mea de gunoi bine plătită." Terapeutul devine un fel de supapă necesară puţin valorizată dar de care devii dependent. Unele gunoaie ar mai trebui să le reciclăm şi singuri !

Terapeutul "discreditat" – "Eu vin la tine pentru ca să-ţi arăt că ceea ce fac este bine făcut şi cred că ar fi cazul să confirmi chiar acum acest lucru. Pot oricând să-ţi demonstrez adevărul spuselor mele". Apariţia unui client cu un nivel intelectual peste medie şi relativ cult poate bloca uneori terapeutul neexperimentat. Maniera pragmatică centrată pe trăirile, senzaţiile ori exprimările acestora este de bun augur în această împrejurare.

Terapeutul "amant" – "Pe lângă faptul că e terapeut mai este şi fermecător ca să nu spun seducător. În prezenţa lui mă simt bine mai ales atunci când îmi zâmbeşte sau atunci când se apropie de mine şi mă înţelege. E fascinant, e cu totul deosebit ....." Dacă eşti un astfel de terapeut ţine mereu un cod etic în preajma ta şi pune-l de asemenea la vederea clientului dar mai ales aplică-l.

Cred că unii aţi intuit, alţii cred că ştiaţi demult, că una dintre cele mai ingrate dar şi minunate ipostaze în care se află terapeutul este aceea că este simultan terapeut în continuă formare şi propriul său client cu care acesta lucrează în momentele cele mai inedite ale zilei. Un terapeut care ştie să lucreze cu el va ştii să lucreze şi cu clienţii săi. Experimentarea continuă, momentele de trudă în care se întâlneşte cu imperfecţiunile sale, cu nevoile sau cu lipsurile sale, schimbările pe care le aduce în optica sa, în comportamentul său, în atitudinea sa, iată adevăratele instrumente ale formării şi cizelării terapeutului. Efortul acesta oricât de sinuos ar fi, rămâne piatră de temelie şi punct de reper în demersul terapeutic, dincolo de abilităţile şi cunoştinţele terapeutului, care vin doar să completeze şi să consolideze această temelie.

9. Psihoterapeutul şi relaţia sa cu clienţii

Însumând 13 studii făcute cu diverşi profesionişti din aria terapiei şi consilierii, Combs (1986) a arătat că practicienii cu succes profesional au unele caracteristici:

- sunt preocupaţi de modul cum apare lumea din perspectiva subiectivă a clientului
- îşi menţin o părere pozitivă despre oameni, văzându-i de încredere, capabili, consecvenţi şi prietenoşi

- au o imagine bună de sine şi încredere în abilităţilor lor
- intervenţiile pe care le fac se bazează pe valorile lor.

Unul dintre cele mai importante instrumente cu care poate să lucreze un terapeut este el însuşi ca persoană. În pregătirea ca terapeut poţi să acumulezi cunoştinţe teoretice despre personalitate şi psihoterapie, poţi învăţa unele metode de diagnostic şi intervenţie şi de asemenea despre câte ceva despre dinamica comportamentului uman. Cu toate că aceste cunoştinţe şi priceperi sunt esenţiale ele nu sunt suficiente pentru stabilirea şi menţinerea unei relaţiei terapeutice autentice. În fiecare şedinţă aducem cu noi calităţile şi defectele noastre umane, precum şi experienţele care ne-au influenţat viaţa. Această dimensiune umană, cu care participăm, este unul dintre cei mai puternici determinanţi ai întâlnirii terapeutice pe care o avem cu clienţii noştri. Dacă sperăm să promovăm creştere şi dezvoltare ori schimbare în clienţii noştri, atunci trebuie să ne dorim acest lucru şi în propria noastră viaţă. Una dintre cele mai puternice surse de influenţare a clienţilor într-o direcţie pozitivă este exemplul nostru viu, modul cum suntem împreună cu ceilalţi, felul în care doresc şi mă lupt să trăiesc la întregul meu potenţial.

Rămânând deschis la auto-evaluare, nu doar îţi lărgeşti conştiinţa eului tău, ci în acelaşi timp construieşti temelia dezvoltării abilităţilor tale ca profesionist. În relaţia terapeutică eficientă profesionistul şi persoana acestuia sunt două entităţi ce se întrepătrund, se leagă şi nu pot fi separate în realitate.

Cât priveşte relaţia noastră profesională cu clienţii noştri ea există mai ales pentru beneficiul lor. Una dintre cele mai utile întrebări pe care merită să ne-o adresăm nouă ca terapeuţi este: " Ale cui nevoi se întâlnesc în această relaţie, ale mele sau ale clientului?" Cred că este nevoie de ceva maturitate profesională pentru a face o onestă apreciere comportamentului nostru şi a impactului său asupra clienţilor. Nu cred că în timpul relaţiei terapeutice, întâlnirea cu anumite nevoi personale ale terapeutului este lipsită de etică, dar rămâne totuşi esenţial ca acestea să poată fi ţinute la distanţă. Se pare că aspectele etice ale relaţiei terapeutice sunt mult mai bine întâlnite atunci când ne regăsim nevoile personale, fie într-o maniară evidentă, fie într-una mai subtilă. Şi am să stărui puţin pentru unele lămuriri.

Mai întâi de toate, nu cred că terapeuţii pot să-şi ţină complet la distanţă de relaţia terapeutică nevoile lor personale. Terapeuţii cu "senzitivitate" etică recunosc importanţa conştientizării propriilor nevoi ce sunt expresii ale unor demersuri nefinalizate (*unfinishea business* ori *unfinished work* cum zic gestaltiştii), potenţiale conflicte personale, mecanisme de apărare sau vulnerabilităţi. Ei recunosc că astfel de factori pot interfera cu maniera în care se oferă ajutor clientului, motiv pentru care fără dezvoltarea din partea practicienilor a unei auto-observări şi conştientizări permanente aceştia vor obstrucţiona schimbarea clienţilor ori îi va utiliza în variate moduri pentru a-şi satisface propriile nevoi. Astfel terapia este deturnată de la centrarea pe client la centrarea pe terapeut.

Cu toţii avem în plus diferite forme de percepţie, dar şi de distorsionare a realităţii percepute. Ca terapeuţi avem responsabilităţi atât faţă de noi, cât şi faţă de clienţii noştii. Una dintre acestea este responsabilitatea de a ne lărgi sfera de conştientizare a eu-lui şi a-i descoperi astfel slăbiciunile şi vulnerabilităţile. Aici nevoia terapeutului se întâlneşte şi coincide cu nevoia clientului.

Sănătatea mentală, igiena psihică, nivelul de integrare a eului şi de conştientizare a acestuia de către practician sunt intrinsec legate de abilităţile acestuia de a stabili şi menţine o relaţie terapeutică sănătoasă.

Ca şi terapeuţi suntem obligaţi să-i observăm şi de asemenea să-i examinăm pe ceilalţi, evident într-un mod cât mai discret şi *nonintruziv* pentru a putea asigura o relaţie terapeutică productivă care să se poată dezvolta eficient. Dar această manieră de observaţie şi examinare trebuie să se răsfrângă şi asupra noastră. Putem astfel să ne examinăm unele nevoi mai puţin evidente dar care pot avea un efect major asupra relaţiei terapeutice (cf. Corey G., 1990):

- nevoia de control şi nevoia de putere
- nevoia de a ajuta şi de a îngriji
- nevoia de a-i schimba pe ceilalți în sensul propriilor noastre valori
- nevoia de a preda sau de a fi moralizatori
- nevoia de a convinge sau de a sugera
- nevoia de a ne simți adecvați mai ales când acest fapt facilitează confirmarea competenței noastre de către clienți
- nevoia de a fi respectat şi apreciat.

Aceste nevoi ar putea să pară pe undeva nevrotice, dar e departe de a fi aşa. Pentru a putea ajuta clienții să-şi găsească satisfacție în propria lor viață este esențial ca şi noi terapeuții să ne întâlnim propriile nevoi, oferindu-le apoi răgazul de a fi satisfăcute în mod firesc, pentru a evita falsul şi inadecvarea ce ar putea să apară altfel în relația terapeutică.

Puterea, spre exemplu, este o calitate pentru orice persoană care prin profesia sa este nevoită să ajute. Este o componentă vitală a unei bune terapii iar clienții pot beneficia de puterea terapeutului fie numai prin faptul că acesta le oferă un model nonpatologic de putere. Ceea ce e necesar să se înțeleagă este faptul că un terapeut care se simte puternic nu încearcă să domine viața celorlalți şi nu încurajează rămânerea lor într-o poziție de inferioritate pentru ca astfel să se simtă superior. O persoană puternică este capabilă să aprecieze simultan atât potențele altor persoane cât şi ale sale.

Un terapeut "impotent" foloseşte clientul pentru a primi din partea acestuia semne de confirmare a puterii sale. Pentru un terapeut puternic, în schimb, realizările şi reuşitele clientului sunt o sursă de bucurie.

În mod clar utilizarea puterii față de client este o situație cu implicații etice. Dacă un terapeut, de pildă, ține sub control clientul pentru a-i reduce nivelul temerilor sau anxietății, el se înscrie în coordonatele etice. Dacă în schimb, un terapeut nu se simte confortabil în prezența unei femei puternice şi plină de inițiativă, atunci ori de câte ori va avea de-a face cu o clientă dornică de a fi puternică şi voluntară, va fi tentat să-i submineze încercările încurajând-o să rămână dependentă. Rămânând dependentă, terapeutul se va putea simți confortabil şi vor putea să relaționeze în continuare. Această situație nu poate fi acceptată din punct de vedere etic întrucât nu vine în sprijinul dezvoltării şi creşterii clientului şi nici măcar a terapeutului.

Poate că mulți dintre terapeuți intră în această profesie motivați de nevoia lor de a fi utili sau apreciați ori pentru întărirea sentimentului de adecvare sau chiar de putere. Dacă aceştia sunt dependenți de aprecierile şi părerile celorlalți, atunci e foarte posibil ca în relația terapeutică să-şi țină clienții într-o postură de dependență. Din cauza foamei lor emoționale şi nevoii lor de a fi hrăniți psihologic, nu mai pot să-şi focalizeze atenția şi asupra privațiunii la care îşi supun în acest fel clienții. În acest caz terapeutul are nevoie să fie ajutat şi numai în urma unei consultații psihologice cu un specialist sau supervizor va putea să-şi continue în mod etic profesia.

Din acest motive şi multe altele asemănătoare, o practică etică necesită o permanentă pregătire, reevaluare şi lucru cu sine al terapeutului, adesea făcute cu supervizare. Procedând altfel, stagnarea sau regresul relației terapeutice pot fi prevenite sau, dacă apar, pot fi depăşite.

În timpul programelor de training sau de pregătire, participanții, mai ales dacă aceştia sunt studenți, au nevoie atât de un cadru de formare cât şi de momente informale pentru a discuta despre unele dileme etice.

Chiar dacă etica lui "ieri" şi a lui "mâine" stă încifrată în ceea ce în mod uzual numim etică sau cod de conduită, etica lui "acum" o remarci cel mai adesea sub formă de atitudine şi-o poți întâlni numai la prezent în contactul terapeutic, adesea transmisă de la terapeutul experimentat sau supervizor către terapeutul începător.

10. Autenticitatea practicianului

Întrucât terapia este şi o formă intimă de învăţare, ea cere un practician care doreşte să renunţe la rolul stereotip şi vrea să fie o persoană reală şi autentică în relaţia terapeutică. Tocmai acest context al relaţiei de la persoană la persoană este cel din care clientul poate experimenta şi învăţa creşterea. Dacă în postura de practicieni ne ascundem în spatele securizant al rolului profesional, clienţii noştri se vor ţine şi ei ascunşi de noi. Dacă devenim doar nişte experţi tehnici şi părăsim propriile noastre reacţii şi valori sau ne detaşăm de profesia noastră, rezultatul va fi o terapie sterilă. Doar prin identitatea şi trăirile noastre putem veni în contact semnificativ cu clienţii noştri. Dacă facem alegeri orientate spre viaţă, emanând un spirit plin de vitalitate şi deschidere, dacă suntem autentici în relaţiile cu clienţii noştri şi ne putem dezvălui lor, atunci putem fi sursă de inspiraţie şi îi putem învăţa în cel mai adevărat sens al cuvântului.

Pe scurt, ca terapeuţi, noi suntem modele pentru clienţii noştri. Dacă afişăm un comportament incongruent, neasumându-ne răspunderea ori ne prefacem pentru a rămâne nedescoperiţi şi vagi, atunci ne putem aştepta din partea clienţilor la imitarea acestui comportament sau la neîncredere din partea lor. Dacă suntem autentici angajându-ne într-o autodezvăluire adecvată, atunci clienţii noştri vor avea tendinţa de a achiziţiona această calitate şi de a devenii oneşti în interacţiunea cu noi pe parcursul relaţiei terapeutice.

Dacă există vre-o întrebare fundamentală care ar putea servi drept liant pentru cele descrise mai sus, atunci aceasta este: ***Cine are dreptul să facă terapie cu altă persoană ?*** Această întrebare poate fi un punct nodal de permanentă reflecţie etică şi profesională pentru oricare dintre noi. Este de asemenea o bază de autoexaminare de fiecare dată când ne întâlnim cu clienţii. Mă pot de asemenea întreba: *Ce mă face să cred că am dreptul să-l consiliez pe celălalt ? Ce pot să le ofer oamenilor cu care fac terapie ? Fac în propria mea viaţă ceea ce-i încurajez pe clienţii mei să facă ?*

Dacă răspunzi onest la aceste întrebări, s-ar putea să te simţi puţin încurcat. S-ar putea să-ţi dai seama că nu ai nici un drept etic să-l consiliezi pe celălalt; poate pentru că propria ta viaţă nu este întotdeauna un model aşa cum e cel pe care vrei să-l oferi în faţa clienţilor tăi. Cred că mult mai important decât să-ţi rezolvi întreaga ta viaţă de acum înainte este să faci altceva: să-ţi dai bine seama ce faci, în fiecare moment, rămânând deschis la reflecţie şi mai ales la înţelegere.

CAPITOLUL I

Carl Rogers şi
PSIHOTERAPIA CENTRATĂ PE PERSOANĂ

Adrian Luca

1. Carl Rogers şi periplul său existenţial

Pornind de la ideea larg răspândită că o teorie este înţeleasă cu atât mai bine cu cât este mai bine cunoscut autorul ei, voi încerca să prezint succint contextul cultural şi educaţional al evoluţiei lui C.Rogers.

«Copilăria sa s-a desfăşurat în sânul unei familii numeroase, fericite şi strâns unite, unde domnea spiritul muncitoresc şi principiile unui protestantism sever. Face în această perioadă o pasiune pentru metodele experimentale ale agriculturii şi creşterea animalelor, fapt care-i determină un respect crescut pentru maniera ştiinţifică de a aborda unele probleme şi de a promova cunoaşterea.

În cursul primilor ani universitari consacraţi mai ales studiului fizicii şi biologiei, înclinaţia pentru metodele experimentale îi întăreşte atitudinea pozitivă cu privire la spiritul ştiinţific; de asemenea, alte ramuri, de exemplu istoria, au contribuit într-o mare măsură la dezvoltarea gustului său pentru munca intelectuală.

Abandonând religia tradiţionalistă a familiei sale, aderă la concepţii religioase mai moderne. Plecă la New York şi se înscrie la un institut de studii filozofice şi religioase (Union Theological Seminary). Această instituţie promova libertatea gândirii şi respecta toate eforturile de reflecţie sinceră, chiar dacă acest efort ducea la deturnarea individului de la realitate. Aceasta l-a şocat; părăseşte instituţia şi intră la „Teachers College de Columbia University".

Era epoca în care influenţa lui John Dewey era la apogeu şi a fost iniţiat în concepţiile sale prin discipolul său W.H.Kilpatrik.

La „Teachers College" a descoperit de asemenea psihologia clinică prin învăţăturile lui Leta Hollingwort. Petrece apoi un an ca stagiar la „Institut for Child Guidance", o clinică psihopedagogică din New-York, a cărui personal era de orientare profund freudiană, loc unde se familiarizează cu gândirea psihanalitică. Aici face primii paşi de terapeut sub directa îndrumare a lui David Levy şi Lawson Lowrey. A fost o perioada în primul rând fecundă dar cam haotică (lucra la pregătirea doctoratului); descoperă incompatibilitatea care exista între spiritul înalt speculativ caracteristic la „Institut for Child Guidance" şi concepţiile riguros experimentale şi statistice care dominau la Columbia - altfel spus între gândirea lui Freud şi cea a lui Thorndike.

Aceşti ani la New-York au fost urmaţi de o perioadă de 20 de ani în timpul cărora a fost director la o clinică psihopedagogică din Rochester. Cerinţele vremii erau centrate pe aspectul practic al muncii, adică pe rezultatele obţinute de specialişti în urma lucrului cu copiii, adolescenţii şi adulţii problemă.

În cursul acestor ani, diverşi membri ai clinicii au introdus vederile psihanaliste ale lui Otto Rank şi ale grupului de psihiatri şi de asistenţi sociali cunoscuţi în S.U.A. sub numele de „L'Ecole

de Philadelphia". Deşi contactele lui Rogers cu Rank s-au limitat la 3 zile de studiu organizate la clinică, concepţiile sale au exercitat o influenţă profundă asupra gândirii sale, ca de altfel asupra întregului personal de la clinică. Mai precis, vederile lui Rank au dus la cristalizarea anumitor concepţii teoretice care existau la Rogers în stadiul de schiţă de proiect (după cum mărturiseşte autorul). Această întâlnire cu Rank coincidea cu perioada în care „eu simţeam că devin mai complet, mai eficace ca terapeut şi începeam să întrevăd o anumită ordine în procesul terapeutic. Şi din acest moment, această ordine mi-a apărut inerentă experienţei terapeutice. Adică, contrar anumitor teorii psihanalitice - ale căror enunţuri se limitau la a măsura sursa de experienţă - această ordine nu era străină experienţei, ea nu venea impusă din afară."(C.ROGERS).

Puţin după acest progres al gândirii sale, i se oferă o catedră de psihologie clinică la Ohio State University, unde se găseşte confruntat cu o situaţie foarte nouă: descoperă spre marea sa surprindere că principiile terapeutice pe care le elaborase şi care îl ghidaseră mai mult sau mai puţin implicit la Rochester, erau departe de a fi evidente tinerilor clinicieni - studenţi şi colegi. Realizează că, concepţiile sale privind psihoterapia aveau o turnură mult prea independentă şi personală şi că gândirea sa de clinician avea o tentă ce contrazicea considerabil gândirea (principiile) statuată(e) la acea vreme. Rogers mărturiseşte: „Până în acest moment am trăit sub impresia că ideile şi principiile mele de terapeut reprezentau un simplu efort de elucidare a principiilor care ghidaseră «toţi terapeuţii».

După 1940 intră la Universitatea din Chicago unde petrece 10 ani, timp în care pune pe picioare programe de cercetare lărgite (de învăţare, de training, de administrare) prin participarea studenţilor şi din alte domenii decât cel al psihologiei clinice (pedagogie, sociologie, psihologie industrială).

Începând cu anul 1928,în timpul vacanţelor, între 15 şi 20 de ore pe săptămână, începe să asiste numeroase persoane în eforturile lor de asanare şi de dezvoltare (creştere) psihică, persoane care mai mult decât oricare altă sursă au stimulat eforturile sale atât teoretice, cât şi practice care au dus la înţelegerea fenomenului terapeutic, structurii personalităţii şi fenomenelor conexe.

Înainte de a prezenta teoria sa, se impune să citez una din atitudinile şi concepţiile fundamentale de care Rogers a ţinut îndeosebi cont în evaluarea teoriilor sale, şi anume: credinţa sa fermă (neclintită) în întâietatea de ordin subiectiv: „Omul trăieşte esenţialmente într-o lume subiectivă şi personală. Activităţile sale, chiar şi cele mai înalte obiective - eforturile sale ştiinţifice, cantitative, matematice etc. - reprezintă expresia scopurilor subiective şi lucrurilor subiective.

În concluzie, deşi mă îndoiesc de posibilitatea că există un adevăr subiectiv, în aceeaşi măsură cred că nu voi putea niciodată să ajung la cunoaşterea totală. Este vorba că ceea ce se consideră în general drept « Cunoaşterea ştiinţifică » nu există. Nu există decât percepţii individuale a ceea ce se manifestă la fiecare dintre noi, ca reprezentând acest domeniu de cunoaştere „ (Carl Rogers).

2. Premise teoretice în psihoterapia rogersiană

2.1. "Nondirectivitate" sau centrare pe persoană

Psihoterapia centrată pe client se înscrie în curentul orientărilor psihoterapeutice experienţialiste; apărută iniţial sub denumirea de psihoterapie non-directivă, contrazicea considerabil principiile statuate la acea vreme, constituind un adevărat şoc ideologic, căci ideea unui tratament psihoterapeutic „lipsit de direcţii", de diagnostice şi interpretări, a afectat presiunea sangvină a unor practicieni „conştiincioşi", revoltaţi de lipsa de competenţă şi

responsabilitate a unei asemenea formule. Şi aceasta, deoarece ideea de <<non-direcție>> pare atît de simplă şi atât de uşor de îmbogățit prin imaginație, încât la prima vedere nu se pretează la alte comentarii.

Deoarece se pare că există un curios decalaj între cunoaşterea şi înțelegerea terapiei rogersiene (lucru observat de Rogers chiar în mediile profesionale americane), vom prezenta un anumit număr de factori care par să favorizeze fixarea terapiei rogersiene numai la nivelul non-directiv şi implicit prin aceasta, voi insista asupra a două concepte larg vehiculate: «non-directivitate» şi «centrare pe client» - „Symbol" client-centered. Înainte de toate, este incontestabil că un termen ca «non-direcție" nu are aliura unui program. Acest termen este atât de clar şi de simplu, atât de uşor de îmbogățit prin imaginație, încât nu reuşeşte să trezească curiozitatea. De asemenea, profesionistul ramurii, convins că psihoterapia nu are deloc secrete pentru el, îşi imaginează cu uşurință că singurul cuvânt al acestui demers îl informează cu tot ce este util să ştie despre acest lucru. Dacă termenul îi sugerează lucruri care vin în concordanță cu părerile sale personale, nu ezită să se declare partizan al concepțiilor non-directive. În caz contrar, nu ezită mai mult să declare că psihoterapia non-directivă nu este o adevărată psihoterapie, că ea nu se potriveşte decât cazurilor foarte benigne etc. Mai mult, ideea de «non-direcție" se referă îndeaproape la structura obişnuințelor mentale şi sociale, a convingerilor, a dorințelor mărturisite şi nemărturisite a celor mai mulți dintre noi.

În domeniul relațiilor umane, nevoia de a domina şi sub forme deghizate, nevoia de a fi dominat, învinq de departe nevoile de a se elibera şi de a fi liber. Schimbările cerute de concepțiile lui Rogers merg deci, într-o măsură variabilă, împotriva nevoilor majorității oamenilor - aceasta cel puțin în stadiul actual al evoluției umane. Această ultimă restricție este evident importantă. Fără ea, afirmația care precede - şi anume frica de adevărata libertate - ar implica o concepție a omului direct contrară aceleia care se află la baza demersului rogersian. Într-adevăr, în timp ce nevoile de dependență şi de independență se dovedesc amândouă profund înrădăcinate, istoria omului pare să demonstreze suficient că nevoia de independență manifestă o capacitate de creştere care, oricât de lentă şi neregulată ar fi, nu încetează să opereze.

Cât despre aplicabilitatea principiilor rogersiene la relațiile umane în general, majoritatea oamenilor par incapabili să conceapă posibilitatea.

Majoritatea contemporanilor noştri, chiar occidentali, chiar partizani ai ideologiilor liberale şi democratice, au o concepție esențialmente ierarhică a relațiilor interpersonale, o concepție bazată pe raporturile de superioritate-inferioritate, de ascendent-supunere, de autoritate-subordonare. Desigur, aceste cuvinte cu încărcătură emoțională sunt tabu; atitudinile care corespund, subzistă, sub etichete acceptabile ca „competență" sau „responsabilitate". Adesea „responsabilitatea" maschează pe de o parte, nevoile de ascendent şi de dominare a celui care o exercită şi pe de altă parte, tendințele la dependență şi la cel mai mic efort a aceluia care este obiectul acestei responsabilități. Toate acestea se efectuează într-o manieră, fără îndoială, larg inconştientă şi într-o cultură încă bazată pe dreptul celui mai puternic.

Mergând mai departe şi referindu-ne la interacțiunea directă client-terapeut, s-a dovedit că unii dintre clinicieni, practicând psihoterapia într-o manieră identică cu cea a lui Rogers («non-directiv»!), nu obțineau rezultate comparabile. Din analiza interviurilor şi din discuțiile în grup, a rezùltat că cei care eşuau în eforturile lor de terapeuți non-directivi aplicau noua metodă fără vreo angajare personală. Se comportau în maniera unui „ecran neutru" - noțiune psihanalitică a rolului terapeutului, în vogă în epocă. Comportamentul lor non-directiv era numai de circumstanță. Era un rol, nimic mai mult. Acest rol îl adoptau pur şi simplu pentru că era practicat, aparent cu succes, de colegii sau profesorii lor. Nu s-au gândit niciodată la atitudinile şi convingerile subiacente acestui gen de comportament; s-a dovedit chiar că unii din aceşti terapeuți pseudo-non-directivi întrețineau opinii de-a dreptul contrarii celor care s-au dovedit, după aceea, ca fiind indispensabile unei practici fecunde, acestui demers.

Observații de acest gen, alăturate la unele progrese ale opiniei sale, l-au condus (determinat) pe Rogers să concluzioneze că ceea ce contează, în această psihoterapie, nu este absența directivelor, ci prezența la terapeut a unor atitudini vis-a-vis de client şi a unei anumite concepții asupra relațiilor umane. Altfel spus, el a ajuns să înțeleagă că esența demersului său nu constă atât într-o manieră de a acționa, cât într-o nouă manieră de fi. Dacă comportamentul terapeutului nu va fi expresia anumitor atitudini şi convingeri profund înrădăcinate în personalitatea sa, el nu va reuşi să declanşeze la client genul de proces numit „actualizare de sine" sau „creştere (dezvoltare) personală". Deşi aceste aspecte vor fi prezente în paginile ce urmează, le-am menționat aici numai pentru a elucida semnificația fenomenului «client-centered» (centrare pe client) care, în urma dezvoltărilor ulterioare, vine să înlocuiască termenul de «non-directiv».

Pentru ca procesul terapeutic să fie fecund, trebuie ca el să se efectueze în funcție de experiența clientului, nu în funcție de teoriile şi principiile străine acestei experiențe. Pentru ca terapeutul să fie eficient, trebuie ca el să adopte, vis-a-vis de clientul său, o atitudine empatică; trebuie să se străduiască să se cufunde cu clientul, în lumea subiectivă a acestuia. Clientul trebuie să fie centrul întreprinderii, nu numai în sensul că el este beneficiarul, ci într-un sens mai intrinsec. Înțelegerea experienței sale personale trebuie să servească drept ghid şi criteriu în procesul de reorganizare a atitudinilor sale şi în conduita ulterioară a vieții sale. De aici, termenul de «client-centered», indicativ al curentului ideocratic al procesului, adică a înrădăcinării sale în experiența trăită de client.

De asemenea, se mai vehiculează adesea ideea: „cu anumite subiecte sau în anumite momente nu este nimic mai bun de făcut decât să te dovedeşti strict nondirectiv", implicația fiind că subiectul se dovedeşte intratabil. Fără îndoială, noțiunea de «non-direcție», care este la baza opiniilor de acest gen, este cea de laisser-faire. Nu poate fi împiedicată întrebarea dacă cei care susțin aceasta îşi dau seama de faptul că atitudinea, comportamentul clientului în timpul interviului este determinat într-o largă măsură de cel al terapeutului. De altfel, ceea ce-l califică drept „intratabil" este poate singurul fundament pe care se poate edifica autodeterminarea care este scopul terapiei. Din punct de vedere extern, nondirecția şi neintervenția (laisser-faire) se aseamănă incontestabil. Dar în intenția şi specificitatea lor, cei doi termeni n-au nimic în comun. «Non-direcția», aşa cum se înțelege prin intermediul opiniei lui Rogers, este inspirată de o atitudine necondițional pozitivă, în timp ce neintervenția (laisser-faire) se reduce esențialmente la indiferență, respectiv la o toleranță vecină cu disprețul. Or, într-o relație care se afişează ca fiind pătrunsă de respect, de înțelegere şi de căldură (caracteristică reclamată actualmente de toate metodele terapeutice fără excepție), atitudinea de „laisser-faire" nu este atât de inofensivă pe cât cred cei care o aplică. Clientul recunoaşte caracterul negativ în mod tacit critic şi defensiv al acestei atitudini. O asemenea experiență este nu numai penibilă pentru cel care se aşteaptă să găsească la terapeut primirea pe care este incapabil să o descopere în altă parte, dar ea întăreşte atitudinea de ambivalență şi disperarea care îl subminează (distruge). Clientul reacționează fie părăsind întreprinderea terapeutică, fie refuzând în mod tacit să se angajeze într-un efort - temporar stângaci, dar potențial fecund - de autodeterminare. Cât despre procesul de alternanță de faze de intervenție şi laisser-faire, confuzia şi oscilațiile emoționale pe care trebuie să le provoace la client par cel mai puțin terapeutice.

Este adevărat că rolul terapeutului nondirectiv se descrie adesea ca „inactiv". Totuşi, se cuvine a se înțelege acest termen într-o măsura oarecum orientală, însemnând nu absența de activitate, ci absență de activitate intervențională. De altfel, terapeutul rogersian „inactiv" este intens angajat în procesul de redresare, dar se fereşte cu grijă să deranjeze dezvoltarea inerentă, străduindu-se să o faciliteze. Acum, această terapie poate fi caracterizată ca fiind un proces de „cataliză" în opoziție cu noțiunea de analiză.

În opinia şi practica lui Rogers «non-direcția" se reduce esențialmente la abținerea de la

judecată evaluantă, nu la absența funcției de judecată; orice activitate coerentă cere folosirea constantă a acestei funcții. De altfel, a înțelege înseamnă a judeca - dacă nu calitatea, cel puțin existența unui lucru sau a unui eveniment dat. Rațiunea despre care este vorba aici se referă la calitatea adevărată sau falsă, bună sau rea, lăudabilă sau condamnabilă, realistă sau iluzorie a ceea ce clientul raportează.

2.2. Concepția rogersiană privind dezvoltarea umană

În acest moment, fiind clarificate noțiunile care împiedică o înțelegere adecvată a terapiei rogersiene, putem intra în miezul problemei.

În exprimarea cea mai simplă, ideea principală a acestei concepții terapeutice este capacitatea individului, mai explicit, aceasta traducându-se astfel: ființa umană are capacitatea, latentă dacă nu manifestă, de a se înțelege pe ea însăşi şi de a-şi rezolva problemele suficient pentru satisfacerea şi eficacitatea necesară funcționarii adecvate; de adăugat, că are de asemenea o tendința să exerseze această capacitate; ca potențiale, această capacitate şi această tendință sunt inerente oricărui om. Exercitarea acestei capacități reclamă un context de relații umane pozitive, favorabile conversației şi ridicării „Eului"; altfel spus, ea reclamă relații lipsite de amenințare sau de sfidare (provocare) cu ideea că subiectul se ameliorează pe el însuşi.

Împreună, aceste două propuneri ("tendința" şi „capacitatea") rezumă ceea ce se raportează la această terapie, orice ipoteză, orice afirmație şi orice practică.

Capacitatea nu are nimic specializat, nimic special; nu este vreo aptitudine sau trăsătură specifică, ci un mod de funcționare caracteristic şi eminamente uman. Acest mod este bazat pe capacitatea de cunoaştere reflexivă, adică capacitatea nu numai de a şti, ci de a şti că ştii. Cunoaşterea reflexivă face posibilă autoevaluarea şi autocorecția, operațiuni fundamentale ale capacității în chestiune.

De remarcat că nu este vorba de o capacitate de înțelegere completă şi foarte corectă, ci de un grad de înțelegere imperfect, fără îndoială, dar suficient fiecărui pas al procesului de adaptare şi integrare care este existența umană: este o înțelegere activă, într-un fel vitală, orientată nu spre conceptualizare, ci spre acțiune. Cât despre capacitatea individului de a-şi rezolva problemele, este vorba de soluții ad-hoc care permit o continuare fecundă a procesului neîncetat de soluționare de probleme, care este dezvoltarea spre maturitate. Să notam că scopul spre care această capacitate se orientează este formulat nu în termeni de noroc ci în termeni de „funcționare adecvată", constructivă, satisfăcătoare în ansamblu şi, lucru esențial: realizabil oricare ar fi contingentele (raporturile) mediului (în aşa măsură, încât aceste contingente să nu reprezinte violări manifeste şi persistente ale condițiilor de viață umană).

Dintr-un punct de vedere mai specializat, capacitatea individului este manifestarea psihologică a ceea ce se numeşte în limbaj mai abstract, tendința la actualizare a organismului.

Tendința la actualizare a organismului este fundamentală. Ea veghează la exersarea tuturor funcțiilor, atât fizice cât şi experiențiale; ea vizează în mod constant să dezvolte potențialitățile individului pentru a asigura conversația şi „îmbogățirea" sa ținând cont de posibilitățile şi limitele mediului. O observație: termenul de îmbogățire este folosit în sensul cel mai general, înglobând tot ceea ce favorizează dezvoltarea (satisfacția sufletească) prin sporirea a tot ce are şi a tot ce este individul, prin creşterea importanței sale, a culturii, puterii, fericirii, talentelor, plăcerii, posesiunilor sale şi a tot ceea ce amplifică satisfacția rezultată de aici. De altfel, acest termen trebuie înțeles în sens subiectiv!

Ceea ce tendința actualizantă vizează să atingă este ceea ce subiectul percepe ca fiind o ridicare a moralului sau o îmbogățire - nu în mod necesar ceea ce este obiectiv sau intrinsec îmbogățire.

Tendința la actualizare a potențialelor organismului, aşa cum este concepută în teoria lui

Rogers, operează în ordine genetică (dezvoltarea individului) ca şi în ordine psihogenetică (dezvoltarea speciei).

Din punct de vedere genetic, ipoteza privind tendinţa la actualizare a organismului afirmă că procesul de organizare a experienţei este comparabil, în orientarea sa, cu procesul dezvoltării fizice (evoluţia spre specimenul adult şi sănătos conform legilor genetice specifice speciei). Dacă experienţa poate să se organizeze în absenţa factorilor perturbanţi gravi, această organizare - fiind cuprinsă aici expresia sa în comportament - se va efectua în sensul maturităţii şi funcţionării adecvate, adică în sensul comportamentului raţional, social, subiectiv, satisfăcător şi obiectiv eficace.

Se pune întrebarea: cum se explică atunci fluxul patologiei psihologice şi sociale?

Nu trebuie uitat că este fundamentală condiţia enunţată mai sus, relativă la eficacitatea actualizării acestei capacităţi şi anume, un climat uman propice, lipsit de ameninţarea „eului" individual; foarte important de remarcat este faptul că acest climat uman este de ordin fenomenal, deci subiectiv; individul, tendinţa sa la actualizare şi noţiunea „eului" fac toate parte din lumea fenomenală. De aici rezultă că ceea ce contează nu este caracterul intrinsec pozitiv al condiţiilor, ci este percepţia acestor condiţii de către subiect, lucru valabil şi în cazul noţiunii de „eu" (important este „eul" aşa cum este perceput de subiect, şi nu cum există în realitate).

Ca şi tendinţa la actualizare, ***noţiunea eului*** joacă un rol de prim ordin în concepţia teoretică a lui Rogers. Una reprezintă ideea principală a teoriei sale asupra terapiei, cealaltă, pivotul teoriei sale asupra personalităţii.

Noţiunea eului este o structură perceptuală, adică un ansamblu organizat şi schimbător al percepţiilor raportându-se la însuşi subiectul. Ca exemplu al acestei percepţii voi cita: caracteristicile, atributele, calităţile şi defectele, capacităţile şi limitele, valorile şi relaţiile pe care subiectul le recunoaşte ca descriptive ale lui însuşi şi pe care le percepe ca dându-i identitatea. Această structură perceptuală înglobează toate experienţele subiectului din fiecare moment al existenţei sale.

După această definiţie concisă, să vedem rolul „eului". Eul, făcând parte inerentă din unitatea psihologică totală indicată prin termenul „organism", rezultă că este subiect al operaţiei (acţiunii) tendinţei la actualizare. Conjugarea acestor doi factori -tendinţa la actualizare şi noţiunea eului- determină comportamentul. Prima reprezintă factorul dinamic, a doua factorul reglator; una furnizează energia, cealaltă direcţia.

Tendinţa la actualizare a eului acţionează şi vizează constant conversaţia şi îmbogăţirea eului. Adică se opune la tot ce compromite eul în sensul fie al diminuării, fie al devalorizării sau al contradicţiei. Totuşi, succesul sau eficacitatea acestei acţiuni nu depind deloc de situaţia „reală", „obiectivă", ci de situaţia aşa cum o percepe subiectul. Or, subiectul percepe situaţia în funcţie de noţiunea eului său; percepe lumea prin prisma eului său: ceea ce se raportează la eu are tendinţa să fie perceput în relief şi este susceptibil de a fi modificat în funcţie de dorinţele şi neliniştile subiectului; ceea ce nu se raportează la eu are tendinţa de a fi perceput mai vag sau să fie total neglijat. Aşadar, noţiunea eului determină eficacitatea sau lipsa de eficacitate a tendinţei actualizante. Eficacitatea tendinţei la actualizare a eului depinde de caracterul realist al noţiunii de eu. Noţiunea eului este realistă când există concordanţă sau congruenţă între atributele pe care subiectul crede că le posedă şi cele pe care le posedă în realitate. O modalitate de a verifica noţiunea există, desigur, nu absolută, dar suficientă pentru nevoile practice. Pentru a verifica caracterul realist al unei percepţii oarecare privind noţiunea eului, individul dispune de două surse de criterii. Unul dintre aceste criterii este experienţa trăită - sentimente, dorinţe, nelinişti ale subiectului referitor la obiectul în cauză. Celălalt criteriu constă în dovada pe care o furnizează comportamentul subiectului şi prin comportamentul altuia în ceea ce-l priveşte.

Dacă există congruenţă între „percepţie" şi „realitate", în ce priveşte noţiunea eului, acţiunea tendinţei actualizante va fi adecvat condusă de noţiunea eului şi individul va avea toate şansele

pentru a-şi atinge scopurile pe care şi le propune, de asemenea comportamentul său va avea tendința de a asigura menținerea şi îmbogățirea eului. În caz negativ, adică acolo unde noțiunea eului comportă lacune şi erori, tendința actualizantă va fi prost luminată; ea îşi va propune scopuri greu de atins dacă nu irealizabile, şi -orice alt lucru fiind la fel- va ajunge la eşec, cu toate frustrările care rezultă şi care împiedică buna funcționare.

În concluzie, o noțiune realistă a eului este primordială, dar pentru ca aceasta să fie realistă ea trebuie să fie fundamentată pe experiența autentică a subiectului, adică pe ceea ce simte în mod real.

Libertatea experiențială este condiția esențială a acestei fundamentări autentice. Ea se raportează în mod esențial la experiență, deci la fenomene interne. Ea constă în faptul că subiectul se simte liber de a recunoaşte aşa cum înțelege. În alți termeni ea presupune că subiectul nu se simte obligat să-şi nege sau să-şi deformeze opiniile şi atitudinile intime pentru a menține afecțiunea sau aprecierea persoanelor importante pentru el .

Această libertate există când subiectul îşi dă seama de ceea ce-i este permis să exprime (cel puțin verbal): experiența sa, emoțiile şi dorințele aşa cum le simte şi independent de conformitatea lor la normele sociale şi morale care guvernează mediul său. Altfel spus, subiectul este psihologic liber când nu se simte obligat să nege sau să deformeze ceea ce simte pentru a păstra, fie afecțiunea sau stima celorlalți care joacă un rol important în „economia" sa internă, fie stima de sine.

Când libertatea experiențială a subiectului este amenințată, acestuia nu-i este permis să simtă sentimentele pe care le simte totuşi în mod manifest, sub pedeapsa de a pierde condițiile de care depind actualizarea sa, şi anume, afecțiunea sau stima celor care joacă un rol important în viața sa. Neliniştea cauzată de această amenințare îl împinge să-şi reprime, mai întâi exteriorizarea, apoi existența sentimentelor sale. Procedeul dovedindu-se „fecund", adică reprimând condițiile conservării şi ridicării moralului eului, tinde să-l adopte ca mod de viață. Totuşi, o parte a experienței sale trăite, reale, scăpând cunoaşterii sale, controlul comportamentului său îi scapă în aceeaşi măsură. Din acel moment se produc dezamăgiri şi decepții şi subiectul devine confuz, dezorientat, pe scurt, nevrotic. Deci, această alienare a subiectului în raport cu experiența trăită este chiar ceea ce constituie personalitatea nevrotică. Într-o perioadă determinantă, sensibilă dezvoltării sale -nu în mod necesar copilăria- drepturile la perceperea autentică a experienței sale au fost amenințate sau violate. Ceea ce este spectaculos în evoluția acestor persoane este lupta pe care unii dintre ei o duc împotriva condiției lor care poate să-i ridice deasupra omului mediu. Personalitatea lor poate dobândi un relief şi o productivitate care lipseşte foarte des persoanei „normale", la care homeostazia psihologică, rar perturbată, poate ajunge (duce) la un echilibru vecin cu stagnarea.

Concluzionând, când tendința actualizantă se poate exersa în condiții favorabile, adică fără piedici psihologice grave, individul se va dezvolta în sensul maturității. Percepția despre el însuşi, a mediului său şi comportamentul care se articulează pe aceste percepții, se vor modifica constant în sensul unei diferențieri şi a unei autonomii crescânde, tipice progresului spre starea de adult. Personalitatea va reprezenta deci actualizarea maximă a potențialităților „organismului". Mai concret, personalitatea se dezvoltă după un model comparabil dezvoltării fizice care, şi ea, este determinată de tendința actualizantă exersându-se la un nivel mai elementar şi conducând la diferențierea funcțiilor şi organelor caracteristice maturității fizice.

Problema fundamentală care se ridică în această concepție este: cum ia personalitatea această direcție pozitivă orientată spre autonomie şi responsabilitate - caracteristici esențiale ale maturității? Într-adevăr, această direcție nu este manifestarea unei necesități interne, asemeni aceleia care conduce dezvoltarea fizică. Ea nu rezultă mai mult din procesul de imitare socială, pentru că individul este înconjurat de cel puțin tot atâtea exemple de imaturitate ca şi de maturitate. Şi ea nu continuă în mod necesar satisfacerea imediată pe care o procură comportamentul autonom pentru că acest comportament se însoțeşte adesea de frustrări

susceptibile să împiedice creşterea. Cât despre direcţia externă, sistematică, pe calea sfaturilor, recompenselor sau pedepselor, această teorie o exclude prin definiţie.

Iată deci, cum explică rogersianismul tendinţa fiinţei umane de a evolua în sensul maturităţii. Dacă individul poate „să-şi trăiască experienţa", în mod special experienţele care se raportează la „eu", dacă poate să-şi înţeleagă pe deplin sentimentele, gândurile şi dorinţele, fără a trebui să recurgă la manevre defensive, va fi corespondenţă între experienţa sa reală, trăită şi percepţiile sale. Experienţele negative - de ostilitate, de inferioritate, de frică, vor fi reprezentate în conştiinţă, la fel de uşor şi fidel ca experienţele pozitive de securitate, succes, afecţiune. Dacă există corespondenţă strânsă între experienţă şi percepţie, nu va rezulta decât faptul că, comportamentul va fi adecvat condus, căci este percepţia, mai ales percepţia „eului", cea care determină direcţia acestuia (atenţie, „adecvat" şi nu „perfect"). Această direcţie internă va fi adecvată nu pentru că omul este „născut bun" sau pentru că este determinat de tendinţe de autonomie şi de responsabilitate, ci pentru următoarele motive.

Pe măsură ce individul se dezvoltă, suma experienţelor sale creşte. Dar nu este numai creştere. În cadrul lărgirii lumii interioare a nevoilor sale şi a lumii exterioare, a mijloacelor de satisfacere a acestor nevoi, structura experimentală (experienţială) se modifică. Semnificaţia şi importanţa subiectivă a anumitor elemente se schimbă. Aceste schimbări se fac în general în sensul unei percepţii mai realiste a datelor experienţei. Experienţa fiind mai bine percepută, ea este mai bine evaluată şi, totuşi, ea serveşte mai bine ansamblul nevoilor. Ştim că una din nevoile fundamentale ale omului este nevoia de afecţiune şi respect din partea semenilor. Or, pe măsură ce experienţa sa creşte, subiectul îşi dă seama că modul cel mai sigur şi mai economic de a-şi asigura această afecţiune şi acest respect constă în a se comporta într-o manieră rezonabilă şi socială. Pe scurt, există disponibilitatea experienţei ca şi îmbogăţirea sa progresivă care permite jocul funcţiilor de autoevaluare şi autocorecţie. Aceste funcţii, la rândul lor, conduc comportamentul în sensul maturităţii personale.

Odată cu îndreptarea individului spre starea adultă, acesta îşi dă seama de diversitatea şi chiar de divergenţa nevoilor sale fundamentale, biologice, sociale şi specific umane. Dacă îi este permis să evalueze măsura de plăcere şi profit pe care i-o procură satisfacerea - nu în mod necesar completă, dar echilibrată- a nevoilor sale, comportamentul său va fi, în ansamblu, adecvat, raţional, social şi moral. În alţi termeni, dacă individul îşi dă seama de datele experienţei sale, el va putea să le supună unui proces - implicit sau explicit - de evaluare, de verificare şi, la nevoie, de corecţie. Atunci, ţinând cont de varietatea nevoilor sale, el va încerca să le satisfacă pe toate, armonizând cât mai bine posibil experienţa sa cu comportamentul său; va rezulta de aici, deci, un anumit echilibru. Într-o ultimă analiză, este deci capacitatea fiinţei umane de a-şi da seama de experienţa sa (să o evalueze, s-o verifice, s-o corecteze), ceea ce exprimă tendinţa sa inerentă la dezvoltarea spre maturitate, deci spre autonomie şi responsabilitate.

Mersul pozitiv al dezvoltării sale nu este prin urmare efectul unor mecanisme sau agenţi speciali, externi sau interni; este produsul conjugării forţelor interne, pozitive în orientarea lui şi a forţelor externe, favorabile actualizării acestor forţe.

Pentru a concluziona, remarcăm că desfăşurarea favorabilă şi procesele de autoevaluare şi autodirecţie implicate depind înainte de toate de măsura în care experienţa este disponibilă conştiinţei. Dacă datele experienţiale importante lipsesc, balanţa va fi falsificată şi alegerile vor fi inadecvate.

În ceea ce priveşte individul care a avut norocul să se dezvolte în condiţii favorabile, ipoteza care a fost enunţată anterior nu pare să pună probleme (prea) mari. Dar când este vorba de indivizi a căror dezvoltare s-a efectuat în condiţii mai puţin favorabile sau net vătămătoare (corupătoare), această concepţie pozitivă a dezvoltării umane - şi, în consecinţă, a tratamentului - pare îndoielnică, cel puţin la prima vedere. La individul a cărui funcţionare este deranjată, potenţialul de autoevaluare şi autodirecţie este alterat în asemenea măsură, încât trebuie să se

apeleze la profesionist pentru „a se descurca"? Terapia poate da rezultate la asemenea persoane?

Aceste probleme sunt normale şi cu atât mai de înțeles cu cât ipoteza capacității individului antrenează anumite consecințe puțin atrăgătoare pentru omul-terapeut. Dacă se admite că clientul său este potențial capabil să-şi rezolve problemele, rolul profesionistului este - sau pare a fi - pus în discuție.

După concepția tradițională, profesionistul se bucură de prerogativele specialistului (agentului)! Rogersianul recunoaşte că această concepție este perfect valabilă în afară de cazul când este vorba de psihoterapie. Aceasta constând în reorganizarea experienței, nu poate fi operată decât de cel care trăieşte această experiență şi anume, clientul. În psihoterapia rogersiană, oricât de paradoxal ar fi, subiectul deține în acelaşi timp rolurile de agent şi de client. Cât despre „practician", rolul său se limitează la crearea condițiilor favorabile îndeplinirii rolului clientului. În consecință, se abține de la orice activitate intervențională ca cea de a explora experiența clientului, de a-l interpreta sau de a ghida clientul în explorările sau interpretările sale.

Această abținere se impune din următorul motiv: autonomia clientului ca persoană. Or, modalitatea cea mai directă şi cea mai sigură de a atinge acest scop, nu este aceea de a vorbi despre el, ci aceea de acrea condițiile care să permită clientului să se angajeze direct în practica acestei autonomii - oricât de elementar ar fi, la început, nivelul la care se angajează, autonomia nu se poate dobândi pe calea învățăturii sau condiționării. Cum spunea foarte bine Rogers, „învățătura ar distruge ucenicia". Rolul profesionistului în această concepție a terapiei este deci cel de catalizator, de agent care facilitează un proces dat, dar care nu-l determină.(Carl Rogers et G.Marian Kinget, *Psychothérapie et relations humaines; Théorie et practique de la thérapie non-directive*, Paris 1965, vol.I).

Această „răsturnare" a rolurilor şi competențelor care rezultă, provoacă, în general, un sentiment de scepticism şi opoziție. Obiecția majoră se formulează în următorii termeni: „ individul este incapabil să înțeleagă dinamica propriei personalități".

Fără a intra în detalii, voi da următorul răspuns aparținând lui Rogers: „în îndeplinirea funcțiilor sale, orice terapie se serveşte de abstracții (concepte) într-o măsură variabilă şi într-o manieră fie implicită, fie explicită. Dar clientul nu are nimic de-a face cu aceste noțiuni teoretice. Domeniul său este realitatea la care el se raportează, adică gândurile sale, sentimentele, atitudinile, conflictele, temerile, nevoile, pe scurt experiența sa trăită"(Carl Rogers et G.Marian Kinget, op.cit., 1965).

3. Relația terapeutică rogersiană şi tehnici de dialog

Până aici n-am tratat decât factorii interni ai redresării personale; prioritatea acordată forțelor de creştere şi recuperare se explică prin caracterul specific al teoriei rogersiene centrată pe resursele interne ale clientului. Cât despre locul secundar care, de fapt, revine rolului practicantului şi reflectă structura procesului terapeutic, aşa cum este conceput de Rogers, voi vorbi în cele ce urmează.

Pe de o parte, terapia este un ansamblu de dispoziții şi activități care se pretează la observație şi înregistrare şi care se pot dobândi larg pe calea învățării; această categorie de condiții se indică în general cu numele de tehnici.

Pe de altă parte, funcțiile terapeutului pun în joc anumiți factori morali şi umani care corespund noțiunii de atitudine (tendință constantă în a percepe şi a acționa într-un sens determinat, de exemplu în sensul toleranței sau al intoleranței, al respectului sau al criticii, al încrederii sau al neîncrederii etc.).

Mai preocupat de factorul uman decât de cel tehnic, practicianul de orientare rogersiană concepe condițiile muncii sale în termeni de atitudine. Atitudinea principală, cea care le conduce

pe toate celelalte, este atitudinea de considerare pozitivă necondiționată. Ceea ce este propriu acestei atitudini este - în afara caracterului său necondițional - autenticitatea sa. Într-adevăr, terapeutul trebuie nu numai să dovedească o asemenea atitudine, el trebuie să o simtă. Pentru a fi terapeutic fecundă, această atitudine trebuie să se ancoreze profund în sistemul tendințelor şi nevoilor practicantului ca persoană. Numai atunci când reprezintă o expresie a personalității sale, mai precis a concepției sale despre om şi a relațiilor umane, ea va putea să se exerseze într-o manieră directă, naturală şi relativ constantă, pe scurt, în manieră larg autonomă.

Considerarea pozitivă necondiționată ca expresie a unui sentiment autentic trăit reprezintă un fenomen incontestabil nou pe terenul relațiilor umane; aş observa că această atitudine nu este mai degrabă un ideal, în sensul inaccesibil prin definiție, ci o treaptă mai avansată pe frontul evoluției psihosociale.

O concluzie care decurge firesc din aspectele prezentate este că se elimină tehnicile directive din câmpul terapeutic, iar diagnosticul e considerat ca fiind dăunător relației terapeutice întrucât creează imaginea expertului. „Terapeutul trebuie să aibă o continuă dorință de a înțelege lumea privată a clientului" (C. Rogers). Se evită de asemenea tehnicile manipulative, se evită limbajul ezoteric, metaforic, nuanțat. Orice tehnică, ca psihodrama, tehnicile terapiei gestaltiste şi cele bioenergetice care tind să pună terapeutul în rolul de expert, diminuând contribuția clientului, sunt evitate.

Totuşi, practicienii terapiei non-directive folosesc o varietate de tehnici în funcție de şcoala din care fac parte. Tehnicile propuse de Rogers sunt:

1. Clarificarea sentimentelor clientului: se face prin reflecție, meditație şi afirmație. Accentul este pus pe sentimentele prezente.

2. Reformularea conținutului afirmațiilor clientului: se folosesc alte cuvinte decât cele folosite de către client pentru a revărsa mai multă lumină asupra problemelor cu care acesta se confruntă, pentru a elimina confuziile.

3. Acceptarea necondiționată:sintetic redată, presupune comunicarea empatică, autentică, acceptare pozitivă verbală şi nonverbală (mimică şi pantomimică de tip comprehensiv).

Alte tehnici utilizate în terapia nondirectivă (cf. I. Mitrofan, 1993), prezentate sub forma schemei de mai jos, ca modalități de susținere ale dialogului sunt: ascultarea, reflectarea, reformularea.

1. Ascultarea activă: Terapeutul susține şi încurajează nonverbal (prin postură, privire, mimică, mişcări ale capului, sunete aprobative) ceea ce spune subiectul.

2. Tehnici de reflectare:

• **Reflectarea / Repetiția ecou:** Terapeutul reia, ca un ecou, o parte din ceea ce spune subiectul.

Se păstrează limbajul subiectului şi se accentuează acea parte din mesajul transmis de către client care este semnificativă pentru problema cu care acesta se confruntă (cuvintele, expresiile cheie, cu semnificație mare), punându-se accent pe trăirea, expresia emoțională a mesajului, cu scopul de a-l centra pe client pe momentul prezent, aici şi acum, pe ceea ce simte în raport cu situația relatată. Rolul acestei tehnici este: clientul se simte acceptat, încurajat să comunice, apar şi sunt conştientizate sensuri noi ale situației prezentate, sunt mult diluate blocajele, rezistențele şi, de asemenea, nu există riscul introducerii unor mesaje distorsionate față de cele transmise de către client, nuanțele diferite care ar putea să apară putând fi corectate şi reinterpretate, clarificate chiar de către client. Un alt rol important al acestei tehnici este că îi focalizează pe client asupra găsirii unei noi perspective, a unei soluții la problema cu care se confruntă şi în cazul în care totuşi apar rezistențe, tehnica oferă posibilitatea lucrului cu rezistențele într-o manieră non-intruzivă şi extrem de delicată pentru sensibilitatea clientului.

• **Repetiția pe alt ton / cu o nuanță de umor:**

Terapeutul reia o parte din ceea ce spune subiectul, dar pe alt ton, cu o nuanță de umor. Rol : schimbarea perspectivei asupra evenimentului. Atenție la tipul de umor ! Se recomandă

umorul neagresiv, blând, se râde împreună cu clientul de o anumită situație, **nu se face niciodată haz pe seama clientului.**

• **Amplificarea**: Se foloseşte pentru a scoate în evidență un aspect pozitiv/fața pozitivă, constructivă a situației sau atunci când urmărim obținerea unui efect paradoxal: prin amplificarea suplimentară introdusă de terapeut, subiectul ajunge să vadă situația la dimensiunile ei reale.

Atât „repetiția pe alt ton" cât şi „amplificarea" pot fi însoțite de o nuanțare sau o susținere, exprimare corporală din partea terapeutului, dar ceea ce este cel mai important în această manieră de comunicare nu este a se face din dialog o comunicare caricaturală, teatrală, ci a simți ceea ce clientul transmite şi a-l însoți în demersul său lăuntric, uneori foarte dureros şi anevoios într-o manieră totală, autentică, plină de afecțiune şi sensibilitate.

3. **Tehnici de reformulare**:

• **Reformularea prin inversiunea raportului figură-fond**: Se obține o nouă viziune asupra ansamblului, fără a se adăuga sau omite ceva din detaliile oferite de subiect. Se poate folosi atunci când subiectul este nemulțumit de modul cum a (re)acționat într-o anumită situație. Privit dintr-o altă perspectivă, comportamentul său se poate dovedi pozitiv. Se urmăreşte un efect de şoc, cu consecințe în planul imaginii de sine, pozitivarea imaginii de sine.

• **Reformularea sinteză**:

Reformularea în cuvinte cheie, reliefându-se ceea ce este esențial pentru subiect, accentul fiind pus pe trăirile, emoțiile, patternurile interpretative greşite, distorsionate ale subiectului; se folosesc doar cuvintele clientului şi nu se fac nici un fel de interpretări asupra celor relatate. Această tehnică este un fel de reflectare într-o formă mai extinsă.

• **Reformularea clarificatoare**:

Terapeutul formulează ceea ce subiectul a simțit, dar nu poate exprima. Nu se fac sugestii şi întotdeauna se verifică dacă ceea ce a fost reformulat coincide cu trăirea clientului.

4. Tehnici de deschidere

• **Deschiderea**: Când subiectul pare că se blochează, dialogul este susținut, redeschis prin formulări neutre de tipul: „Şi....", „Deci.....", „Aşadar...." ş.a. m.d.

Alte condiții ale dialogului:

Terapeutul nu judecă ceea ce-i spune subiectul, nu evaluează, nu-şi impune propriile sale valori şi standarde, nu sugerează soluții. Terapeutul doar ascultă, acceptă necondiționat, clarifică. Formulările sunt de tipul: „Tu eşti supărat pe...", „Ți se pare că...", „Tu crezi că eşti rău pentru că...", „Tu simți că...". Rol: aceste formulări pun în evidență faptul că doar aprecierea clientului în legătură cu situația contează cu adevărat. Subiectul nu va mai percepe sistemele de valori ca fiind imuabile, exterioare, amenințătoare, ci personale, bazate pe propria experiență şi restucturabile, în armonie cu trăirea sa.

Comunicarea aici şi acum: Chiar atunci când sunt relatate fapte petrecute în trecut, comunicarea se menține focalizată pe ceea ce se petrece aici şi acum. Situația trecută este adusă în prezent. Formulările sunt de tipul: „Ce simți acum?", „Ce simți/crezi în legătură cu asta?", „De ce anume eşti conştient acum?" etc.

Aceste tehnici au rolul să ghideze procesul terapeutic, să-l orienteze, să faciliteze comunicarea, accentul fiind deplasat evident către ceea ce este terapeutul şi nu către ceea ce face. Considerând rolul terapeutului ca manifestându-se în domenii extrem de delicate şi complexe ca cel al sensibilității, al sentimentelor ființei umane, ne putem da seama că tehnica este subordonată atitudinilor şi structurii personalității terapeutului. Căci, pericolele afective sunt diferite în fiecare caz şi nici echipamentul cel mai sofisticat n-ar putea înzestra terapeutul cu tehnicile necesare pentru a interacționa într-o manieră în acelaşi timp fecundă şi „aseptică".

Esențial în demersul terapeutic ne apare relația existentă între terapeut şi client, importanța acesteia fiind subliniată de majoritatea autorilor contemporani, desigur, fiecare de pe poziția sa. În ceea ce priveşte terapia rogersiană, **clientului** îi revine sarcina de a dirija (conduce) explorarea eului şi de a propune interpretarea materialului astfel descoperit sau, mai degrabă,

interpretările acestui material. Într-adevăr, semnificația experienței variind după gradul de înțelegere de sine (sau după nivelul anxietății), se întâmplă adesea, în timpul procesului, ca clientul să schimbe de mai multe ori interpretarea unui material experiențial dat.

Oricât de „unică" ar putea fi orice relație interpersonală, ea împarte unele proprietăți cu orice relație interpersonală. Ea manifestă unele caracteristici fundamentale care formează structura şi unele calități afective a căror varietate dau relației culoarea individuală şi foarte des, valoarea umană.

Înainte de a trece la descrierea acestor atribute şi pentru a preveni confuzia între noțiunea specific terapeutică a unei bune relații şi noțiunile înrudite sunt necesare relevările următoarelor diferențe. Tipul de relație despre care este vorba aici nu se poate confunda cu tipul de relație care există între părinți şi copii, cu legăturile afective profunde şi durabile, cu devotamentul său nelimitat şi angajarea totală. Fiind egalitară, exclude reciprocitatea care există între prieteni (excluzând diferențele de rol). Nu este mai mult relația de la medic la bolnav etc. În situația terapeutică, clientul este în acelaşi timp obiect şi agent. De asemenea, nu este relația de transfer, caracteristică terapiei psihanalitice, în care subiectul este considerat a percepe terapeutul, cel puțin la început, ca o figură importantă a trecutului său asemeni unui părinte sau orice alt reprezentant al autorității.

Pentru ca relația psihoterapeutică să fie o experiență evolutivă, de creştere afectivă, de dezvoltare a unui mod propriu „DE A FI" mai autonom şi mai adaptat social, este necesar a fi creată o atmosferă liberă, caldă şi permisivă, fără judecată şi evaluare.

Importanța factorului „atmosferă" se remarcă mai ales la începutul relației, când clientul este pradă unei neliniști (angoase) uneori acute care îl face hipersensibil. Tensiunea care îl determină să caute această formă de asistență, neliniştea pe care o simte, amorul său propriu dus până la iritare de necesitatea acestei recurgeri la ajutor, fără a mai vorbi de natura problemei sale, provoacă în el un fel de stare de alarmă. În această stare este adesea capabil să perceapă elementele subtile ale situației, cu o perspicacitate uimitoare deşi angoasa sa îl determină adesea să le exagereze importanța. În aceste condiții este foarte important, vital pentru viitorul relației, ca atmosfera terapeutică să aibă anumite calități.

Că este vorba de cabinetul terapeutic sau oricare situație interpersonală, o atmosferă nu poate fi deloc terapeutică dacă nu este impregnată de securitate şi de căldură. Fără aceste calități, se poate, fără îndoială, analiza, explora, informa, condiționa, pe scurt, influența şi deci schimba individul. Dar aceste procedee active - sau mai bine zis tranzitive - n-ar putea produce genul de schimbare care corespunde noțiunii de creştere. Căci această schimbare reprezintă un proces de natură într-un fel organică, plecând dinăuntru şi înglobând individul în totalitatea sa. Or, punerea în mişcare a unui asemenea proces - şi nu o modificare de circumstanță, efectuată din afară, susceptibilă să se limiteze la simptomul tulburării - ne apare ca scopul terapiei.

Dacă rogersianul pune securitatea pe primul plan al condițiilor, este pentru că ea reprezintă cheia de boltă a oricărei reorganizări psihice. Înainte de a trece la examinarea acestei probleme, este necesar de stabilit distincția între securitatea externă şi securitatea internă. Securitatea externă decurge din secretul profesional, adică din discreția terapeutului; dar nu despre asta este vorba aici.

Securitatea internă, pe de altă parte, este o stare psihică propice destinderii emoționale şi reorganizării atitudinilor. Această siguranță nu se reduce numai la încrederea în terapeut. Cu toate că această încredere este de asemenea necesară, nu este suficientă pentru a stabili dezinvoltura internă potrivită. Capacitatea clientului de a-şi depăşi jena şi ruşinea pe care o simte dezvăluindu-se în fața cuiva nu este decât o manifestare deosebită a sentimentului de eliberare produs de această siguranță. Căci martorul de care se teme cel mai mult, nu este terapeutul - este propriul eu. Siguranța internă nu anulează angoasa pe care clientul o simte confruntându-se. Ea procură mai degrabă forța necesară pentru a o înfrunta într-o luptă - incertă, dar promițătoare.

În ceea ce priveşte căldura caracteristică unei relații constructive sunt necesare unele precizări. Aceasta tinde să sugereze o anumită intensitate, cordialitate sau ardoare, respectiv o anumită sensibilitate care este la antiteza relației într-adevăr terapeutice. „Polaritatea afectivă" care caracterizează atmosfera terapeutică optimală n-are nimic manifest. Nu este vorba nici de prietenie, nici de amabilitate, nici de bunăvoință (în sensul de bază al cuvântului), ci de o calitate făcută din bunătate, responsabilitate şi interes dezinteresat. Această calitate este implicită comportamentului terapeutului şi nu ia deloc forme explicite, susceptibile să stânjenească relația şi, prin aceasta, să împiedice progresele clientului. Sintetizând, putem numi această calitate optimism, nu maxim de căldură.

Pentru a avea efecte pozitive, atitudinea afectivă a terapeutului trebuie să realizeze un anume *ECHILIBRU*. Dacă este măsurată, pe punctul de a sugera că practicianul este lipsit de încredere în propriile sentimente, n-ar putea reuşi să activeze forțele de dezvoltare şi actualizare a sinelui. Dacă, în schimb, căldura este prea intensă, compromite în acest timp procesul şi soluția terapeutică. De asemenea, un aşa grad de căldură este greu de menținut în mod constant pe toată perioada procesului. Or, după principiul rogersian, lipsa de sinceritate este mai prejudiciabilă succeselor eforturilor practicianului decât oricare altă imperfecțiune de metodă.

O oarecare variabilitate în afectivitate există, fără îndoială şi poate avea de altfel utilitate. Ceea ce contează este nota de bază. Pentru ca variațiile să fie benefice trebuie ca ele să poată fi făcute în sensul unei creşteri. Dacă tonul afectiv este maxim de la început, scăderea ulterioară va exercita un efect defavorabil asupra relației, căci subiectul are tendința de a interpreta orice scădere a tonusului afectiv ca declin al interesului sau ca un semn al dezaprobării din partea terapeutului.

Nu-i de neglijat faptul că o relație interpersonală atât de intimă poate să devină morbidă, de unde se voia purificatoare. Sentimentele rău mărturisite pot să urmeze un curs nevrotic, la adăpostul „transferului" şi „contratransferului".

Chiar în lipsa complicațiilor de acest gen, un climat afectiv prea intens este de natură să incite clientul să se modeleze prea strâns (strict) după terapeut. În asemenea condiții, legile inevitabile ale identificării şi imitării sociale pot împiedica actualizarea clientului după propria pantă.

Crearea unui climat afectiv adevărat terapeutic se dovedeşte deci ca unul din aspectele cele mai delicate ale rolului practicianului.

Dar cum se poate realiza un climat afectiv favorabil? Rogers ne răspunde:

"... acest climat afectiv are mai multe şanse de a se realiza, când decurge natural din atitudinea de disponibilitate afectivă şi mentală a terapeutului, şi fără eforturi deosebite. Nu există un mijloc de a fi sigur de efectele produse, totuşi, dacă terapeutul se simte în largul său, dacă este capabil să se angajeze fără teamă într-un schimb afectiv profund şi în acelaşi timp „aseptic", există motive să se creadă că vă atinge nota justă".

Să vedem în continuare care este rolul căldurii. Mai întâi, acest rol este de a întări sentimentul de securitate care se degajă din atitudinea de nejudecată, condiție esențială a acestei terapii. Dar dincolo de aceasta, căldura acționează ca un factor vitalizant (fapt dovedit de rezultatele cercetărilor). După Rogers, căldura este factorul crucial al schimbării constructive care se operează la client, el afirmând: „ceea ce simte individul în terapie, este, se pare, experiența de a fi iubit. Iubit nu într-o manieră posesivă, ci într-un fel care-i permite să fie o persoană distinctă, cu idei, sentimente şi un mod de a fi care-i este exclusiv personal".

Pe lângă securitate şi căldură, climatul psihologic care să-i ofere clientului sentimentul libertății totale, libertății de a-şi explora cele mai ascunse şi mai „urâte" sentimente ale propriului eu, în scopul de a deveni tot mai congruent cu experiența prezentă, trebuie să fie caracterizat şi prin: înțelegere empatică, toleranță, respect.

Înțelegerea empatică, ca formă dinamică, are legătură cu alcătuirea internă, mai ales emoțională a individului. Aceasta, departe de a interpreta datele furnizate de subiect, se

străduieşte să le perceapă aşa cum sunt, adică aşa cum le percepe sau le prezintă clientul.

Superioritatea acestei înţelegeri nu are legătură cu planul adevărului „obiectiv", ci cu planul terapiei. Ea este terapeutic superioară înţelegerii dinamice sau diagnostice pentru că permite clientului să perceapă el însuşi aşa cum este sau doreşte să fie (sau se vede obligat să fie) la acest moment; pentru că-i permite să modifice această imagine despre el însuşi conform schimbărilor care se operează în el în timpul terapiei (lărgirea câmpului terapiei, modificarea atitudinilor sale vis-a-vis de el însuşi, funcţional mai deschis etc); pentru că furnizează clientului ocazia unei ucenicii pe care va trebui s-o facă toată viaţa, şi anume, verificarea percepţiilor sale şi dacă e cazul, corectarea lor.

A înţelege în manieră empatică echivalează, într-un fel, cu a armoniza (potrivi) priceperea (înţelegerea) sa, exigenţele sale raţionale şi realiste cu introspecţia confuză şi manevrele mai mult sau mai puţin defensive ale individului tulburat.

Deci, ceea ce ar fi trebuit să fie un mod de interacţiune natural şi uşor pentru terapeutul format cum se cuvine şi anume, imersiunea în lumea subiectivă a altcuiva, este simţit la început ca un sacrificiu cerând un efort foarte mare. Din fericire, satisfacţia care însoţeşte dezvoltarea acestui mod de a asculta şi de a răspunde compensează eforturile investite. Practicianul acestei forme de înţelegere descoperă foarte repede că dobândirea acestei capacităţi alterocentriste de interacţiune reprezintă o îmbogăţire personală ale cărei eforturi favorabile se verifică de altfel pe planul vieţii sale zilnice.

Necesitatea de condiţii de libertate excepţională a fost recunoscută de la începuturile terapiei. Dar toleranţa excepţională nu vrea să însemne toleranţă necondiţionată, despre care este vorba în demersul acesta, noţiunea de toleranţă tradiţională fiind clar diferită de noţiunea rogersiană a toleranţei.

Noţiunea tradiţională, care se întoarce la Freud, are legătură, în mod esenţial, cu materialul tabu. Ea se raportează la experienţele social şi moral respinse (dezaprobate), ca anumite manifestări ale sexualităţii, ale agresivităţii şi infantilismului, ca şi la tot ceea ce individul nu doreşte să discute în contactele sale sociale obişnuite.

Toleranţa rogersianului nu se limitează la materialul tabu. Ea este necondiţionată prin faptul că se extinde la tot ceea ce clientul consideră bun de a raporta, fie că este vorba de confidenţe încărcate sau de lucruri aparent triviale, ba chiar de manevre în mod manifest defensive.

Logica unei asemenea atitudini este următoarea. Condiţia indispensabilă progresului terapeutic este reducerea anxietăţii, pentru că anxietatea conduce la atitudinea de defensivă, care este duşmanul dezvoltării. Pentru ca nivelul anxietăţii să poată scădea trebuie ca subiectul să se simtă la adăpost de orice exigenţe, ameninţări sau alte represiuni. Această libertate trebuie deci să includă dreptul de a recurge la manevre de protecţie temporare atât conştiente, cât şi inconştiente. Terapeutul nu manifestă nici un semn de nerăbdare sau nesatisfacţie, clientul simţind ceea ce se numeşte o „experienţă emoţională corectivă". El descoperă, adesea pentru prima dată, că se poate arăta anxios, neîncrezător, ostil sau trişor fără ca terapeutul să manifeste cea mai mică dorinţă de a-l expune sau de a-l dejuca. Simţind că se poate arăta nestingherit, clientul începe să se simtă în largul său. Dându-şi seama că terapeutul nu se gândeşte să-l atace, el tinde să-şi uite defensele şi chiar să renunţe în mod voluntar la ele.

Noţiunea de respect, aşa cum o concepe rogersianul, este o dimensiune cu adevărat nouă în domeniul relaţiilor umane. Mai întâi, acest respect este necondiţionat. Clientul este respectat nu din cauza vreunui merit, demnitate sau competenţă deosebită pe care le-ar putea avea dobândite în decursul existenţei sale sau din cauza vreunei calităţi deosebite - sinceritate, curaj, cooperare, inteligenţă - de care ar putea face dovadă în timpul interviurilor. Respectul terapeutului este gratuit. Clientul nu trebuie să facă nimic pentru a-l merita. Această atitudine se fondează pe faptul că persona este o fiinţă unică, cu o structură unică a experienţei cumulate şi a modului experienţial de organizare.

Să vedem prin ce se justifică respectul acordat acestei structuri unice. Pe de o parte, prin

faptul că ea există într-o ființă capabilă de a alege - capabilă, nu de a-şi fasona destinul după voie, ci de a-i influența cursul într-o manieră apreciabilă. Pe de altă parte, această atitudine se justifică prin faptul că ea trebuie să servească efectiv drept bază multitudinii de alegeri, adesea aparent modeste, dar cu o valoare decisivă pentru procesul de redresare în care s-a angajat clientul.

De asemenea, dacă practicianul îşi dă seama de faptul,că persoana este purtătoarea unei experiențe unice, întinzându-se pe un număr uneori considerabil de ani, va avea tendința să-şi dea seama, în acelaşi timp, că această experiență face clientul mai competent decât oricine pentru a determina o linie de conduită compatibilă cu nevoile, dorințele, valorile şi capacitățile sale.

Oricine îşi dă seama de pasul făcut de client spre autonomie şi ridicarea moralului eului nu ar putea să nu simtă genul de respect despre care am vorbit mai sus. Şi, cunoscând caracterul labil şi uşor influențabil al acestui pas, n-ar putea deloc fi tentat de a interveni în desfăşurarea sa naturală!

Combinarea atitudinilor de toleranță, de respect şi de înțelegere empatică fuzionează într-o atitudine de primire care, în limbajul terapeutic, se indică în general cu termenul de acceptare. Aici, această atitudine este concepută ca necondiționată.

Obiectul acestei atitudini necondiționate nu este vreo abstracție, ci este clientul în totalitatea sa aşa cum există, hic et nunc.

Aceasta înseamnă că terapeutul consideră nu numai materialul pozitiv şi negativ - activ şi pasiv - raportat de client, dar de asemenea, configurația particulară pe care acest material o prezintă în momentul discuției, căci această configurație este determinată de dorința de a se schimba, de a depăşi situația de către client. Ceea ce este important este faptul că materialul (chiar dacă-i pasiv) este raportat într-un context terapeutic, lucru care modifică într-un sens pozitiv balanța psihologică a celui care raportează. Ceea ce este acceptat, este deci „totalitatea datului existențial, persoana ca sistem dinamic de atitudini şi nevoi în orientarea sa prezentă".

Acceptarea necondiționată poate fi autentică? Desigur, pentru cel care n-a ascultat niciodată, n-a vorbit şi n-a acționat decât pornind de la cadrul său de referință, atitudinea necondiționată pozitivă şi autentică pare o muncă de Sisif. Dar, cel care a dobândit capacitatea de a abandona criteriile „realiste" şi „obiective" ale sale şi care a învățat să pătrundă în lumea subiectivă a altcuiva, descoperă că acceptarea necondiționată nu violează sinceritatea. Când elementele negative, „condamnabile" ale clientului sunt percepute după optica acestuia, în încurcătura circumstanțelor, aşa cum erau percepute şi trăite de client, acest comportament devine perfect coerent, aproape necesar, devine în mod psihologic (nu în mod necesar moral) acceptabil. Căci, ceea ce din exterior este distructiv, pervers nu-i în fond decât apărarea unei ființe amenințată dincolo de capacitățile sale de rezistență, în lupta sa pozitivă pentru supraviețuirea emoțională.

Privind reflectarea procesului terapeutic, aşa cum ne apare până în acest moment, am putea caracteriza oarecum metaforic psihoterapia umanistă ca un exercițiu de iubire necondiționată, de creativitate interpersonală, o întâlnire între două ființe umane angajate într-un proces de creştere afectivă, de maturizare, de îmbogățire a ființei umane în totalitatea sa.

Este evident acum accentul pus pe calitățile personale ale terapeutului, ideea priorității acestora fiind recunoscută de rogersieni mai mult, probabil, decât de oricare altă şcoală de terapeuți.

4. Personalitatea terapeutului şi atributele sale

Referitor la calificările profesionale, o întrebare care se pune frecvent, atât în raport cu psihoterapia cât şi cu demersul rogersian, este următoarea: exercițiul acestui gen de lucru cere un anumit tip de personalitate sau calități personale „superioare"? Să răspundem printr-o

observație: cercetările au arătat că o mare varietate de personalități se întâlnesc printre terapeuți, atât printre cei care sunt recunoscuți ca excelenți, cât şi printre cei care par că reuşesc mai puțin bine. Problema calităților „superioare" în exersarea terapiei pune o problemă de valori, adică se pune pe un plan subiectiv. În această privință, trebuie precizat că insistența rogersienilor asupra personalității nu implică nici o exigență de superioritate. Desigur, folosirea calităților adevărat superioare n-ar putea lipsi să aibă efecte favorabile acolo unde s-ar practica. Totuşi, pe plan practic, sunt foarte puține calități care să se poată prevala de a fi universal superioare, adică primordiale în orice situație. Astfel fermitatea, suplețea, moderația, originalitatea, o voință care rezistă la orice, o viziune largă, uitarea de sine reprezintă calități de caracter demne de respect. Dar superioritatea lor nu valorează decât în anumite situații în care aplicarea lor este cerută.

Dacă practica terapiei rogersiene nu presupune nici personalitate specială nici talente superioare, ea cere totuşi anumite atribute fără de care n-ar putea să se erijeze în a fi „client-centered". Aceste atribute sunt: capacitatea empatică, autenticitatea şi o concepție pozitivă şi liberală despre om. De altfel, sunt necesare două calități de care, probabil nici un terapeut, oricare i-ar fi afilierea teoretică, n-ar putea să se lipsească, şi anume un grad ridicat de maturitate emoțională şi de înțelegere de sine.

a. Capacitatea empatică. În termeni simpli, este capacitatea cuiva de a se pune într-adevăr în locul altuia, de a vedea lumea cum o vede el; ea este indispensabilă rogersianului. Rolul acestuia constă în a capta şi a reflecta semnificația personală a cuvintelor clientului - mai mult decât de a răspunde conținutului lor intelectual. Pentru a reuşi în această muncă trebuie ca practicianul să ştie să facă abstracție de propriile sale valori, sentimente şi nevoi şi să se abțină să aplice criteriile realiste, obiective şi raționale care îl conduc în afara interacțiunii sale cu clienții săi. Această sensibilitate alterocentristă, care este empatia, pare a fi determinată de convingeri, nevoi şi interese profund ancorate în organizarea personală. Dobândirea sa cere o anumită modificare a întregii personalități! Noi nu ne putem arăta mai empatici decât suntem, aşa cum nu ne putem arăta mai inteligenți. Pentru a creşte puterea de empatie, trebuie deci, într-o anumită măsură, reorganizarea sistemului de nevoi, interese şi valori.

În viața practică, orice situație socială ne dă ocazia de a observa cine este dotat cu această sensibilitate socială şi cine nu. Individul care este receptiv la reacțiile celorlalți, care percepe armonica pozitivă sau negativă inerentă relatărilor pe care le întreține cu persoanele anturajului său, care recunoaşte antagonismul profund care se poate ascunde sub un dezacord în aparență fortuit, care este capabil să recunoască copilul nefericit dintr-o clasă, care recunoaşte nuanțele subtile care relevă calitatea raporturilor între părinți şi copii sau între soți, această persoană are ceea ce trebuie pentru a se angaja în relații interpersonale profund semnificative şi, din acel moment, terapeutice.

b. Autenticitate sau acord intern. Aceste noțiuni se referă la starea de acord care există între experiență şi reprezentarea sa în conştiința individului „normal", care funcționează adecvat. Acest acord presupune că nu există eroare în perceperea experienței, deci că reprezentarea sa este autentică. Rezultă din această definiție că perceperea autentică corespunde foarte larg înțelegerii de sine (în viziunea în care este concepută aici). Or, această înțelegere depinde direct de nivelul anxietății. În consecință, cu cât individul este mai puțin subiectul anxietății, cu atât el înțelege mai bine sau este capabil să înțeleagă mai bine. Cu cât se înțelege mai bine, cu atât este mai în măsură să atingă acordul intern despre care este vorba aici.

Rezultă de asemenea că autenticitatea, ca şi empatia, nu se lasă adoptate după voie. Aceste noțiuni nu se referă la simple forme de comportament, ci la personalitatea însăşi, aşa cum se exprimă ea în acțiune.

Pentru ca existența să fie eficientă, terapeutul nu se poate deci mulțumi să acționeze:

- ca şi cum ar simți sentimente călduroase față de client;
- ca şi cum s-ar pune de acord cu acesta;

- ca şi cum s-ar abține să judece;
- ca şi cum ar accepta clientul aşa cum este;
- ca şi cum ar vrea ca clientul să ia conducerea discuției etc.

Trebuie ca, într-o manieră generală, **el să simtă sentimentele pe care le manifestă.**

Autenticitatea facilitează punerea în practică de către terapeut a unei exigente practici, şi anume constanța comportamentului. Dacă terapeutul nu se va comporta într-o manieră autentică, îi va fi greu, dacă nu imposibil, să o mențină de-a lungul vicisitudinilor unui proces mai lung.

Vorbind despre diferența psihologică între exprimarea sentimentelor autentice şi imitarea lor, experiența a arătat că ea se recunoaşte în general, ea este percepută la un nivel subconştient. Deşi clientul este incapabil să justifice impresia de artificialitate pe care i-o dă terapeutul, aceasta alterează relația între ei.

Se poate emite ipoteza că unitatea internă caracteristică comportamentului autentic implică o forță sau se exprimă cu o uşurință, cu o convingere care lipseşte comportamentului lipsit de această unitate.

O observație: unitatea internă decurgând din autenticitate, joacă un rol decisiv în relațiile interpersonale.

c. Concepția pozitivă şi liberală despre om şi relațiile umane. Este o condiție care face posibilă cu uşurință şi eficiență punerea în practică a principiilor expuse până acum; ea se referă la moduri de a gândi şi reacționa care se înrădăcinează în personalitate şi care tind să se exprime într-un stil de viață. Altfel spus, entuziasmul pentru concepții liberale şi umaniste sau de aderare nominală la idealuri de acest gen nu este suficient.

Se pune o întrebare: este posibilă dobândirea acestei atitudini dacă ea este direct opusă sentimentelor şi convingerilor profund înrădăcinate?

Desigur, nu este uşor să se reorganizeze un sistem de atitudini şi de valori care s-a dezvoltat în cursul anilor (câteodată numeroşi), dar nu imposibil. O astfel de „schimbare" cere un efort susținut de introspecție şi de reflexie critică şi presupune numeroase încercări şi erori.

Ținând cont de faptul că personalitatea fiecărui om „normal" este animată şi de tendința de depăşire a sistemului de nevoi şi valori, este important ca acest lucru să devină o valoare; astfel, el va atrage atenția; ne dăm seama din ce în ce mai mult de diversele aspecte sub care se manifestă. În consecință, învățăm să-l cunoaştem mai bine şi să ne placă mai mult. Se stabileşte aşa un proces de identificare; ceea ce inițial era exterior personalității devine parte integrantă. Când acest proces este alimentat de un efort conştient, se poate crede că asimilarea noilor valori se face mai rapid. În condiții excepțional de favorabile, ca de exemplu contactul strâns şi relativ prelungit cu persoane care au tradus aceste principii în stilul lor de viață, această transformare (schimbare) se poate face fără eforturi consistente. Totuşi, chiar în aceste condiții, **progresul poate fi lent**. Putem însă crede că terapeutul autentic angajat în efortul de punere în practică a anumitor atitudini va reuşi de asemenea în exersarea profesiei sale, ca cel care şi-a însuşit aceste atitudini (acest stil de viață).

d. Maturitatea emoțională. Aspectele maturității emoționale care par deosebit de importante pentru exersarea rolului de terapeut sunt următoarele.

Primul rezidă în capacitatea de a participa la procesul de schimbare a unei alte persoane, fără a fi tentat de a modela această schimbare după propria imagine. În termeni mai pozitivi, această calitate se poate descrie ca fiind capacitatea şi voința autentică de a servi - nu drept ghid, judecător sau model - ci simplu rezonator şi amplificator la eforturile de redresare ale clientului. Căci, nu trebuie uitat că nu există rețete - fericirea, pacea interioară, satisfacția personală sunt fenomene subiective.

A doua calitate presupune o angajare a întregii persoane şi este capacitatea de a se comporta în manieră „aseptică" în stabilirea şi menținerea legăturilor afective strânse, dar subordonate unui scop care le depăşeşte. Mai clar, este puterea de a simți şi a comunica

sentimente autentic călduroase fără ca acestea să se transforme pe ascuns într-o capcană pentru una sau cealaltă dintre persoanele în cauză sau pentru amândouă.

O asemenea capacitate presupune, se pare, ca nevoile fundamentale ale terapeutului să fie organizate în jurul unor surse de satisfacție care dau sens și valoare existenței sale. Este foarte important ca aceste nevoi care sunt simțite ca fundamentale să aibă „descărcări" adecvate. Când ele sunt satisfăcute, exercită un efect reglator asupra terapeutului, astfel încât satisfacțiile și necazurile vieții cotidiene tind să se ordoneze favorabil. Practicianul astfel ancorat va găsi că crearea și menținerea unei relații sănătoase se fac în general fără efort excesiv, deși cer întotdeauna un efort real.

În afara stabilității care decurge din satisfacerea nevoilor fundamentale, maturitatea emoțională presupune securitate internă. Aceasta permite terapeutului să vadă vicisitudinile procesului în perspectiva proprie și să păstreze seninătatea (egalitatea dispoziției) în fața oscilațiilor inevitabile ale atitudinilor clientului. Astfel echipat, nu se va lăsa derutat și tulburat de detaliile neașteptate și angoasante care nu sunt rare în acest gen de muncă.

Terapeutul trebuie de asemenea să poată face față perioadelor sterile, când acțiunea sa este fără efecte vizibile, când clientul trece mereu peste aceleași teme, aparent nesemnificative, se încăpățânează să păstreze o atitudine dependentă sau împiedică derularea normală a procesului. Pe de altă parte, terapeutul trebuie să fie capabil să-și păstreze echilibrul în fața adulației al cărei obiect este uneori. Fără un grad ridicat de securitate interioară, practicianul nu este capabil să înfrunte o asemenea varietate de situații încărcate de emoție, menținându-și totodată eficacitatea terapeutică și starea bună personală.

Toate acestea presupun că terapeutul a ales și exersează profesia pentru că o găsește utilă, fără efort și în concordanță cu o concepție înaltă despre om și relațiile umane.

Nu trebuie ca terapeutul să rămână însă indiferent la sentimentele pozitive pe care clientul i le dovedește. Dar, pentru ca el să poată să se califice matur emoțional, trebuie ca satisfacția pe care o încearcă, simțindu-se important în atitudinea prezentă a clientului, să fie subordonată dorinței de a pierde această importanță, pe măsură ce clientul descoperă satisfacția de a fi și de a se simți autonom. Căci dacă procesul este fecund, clientul ajunge să considere relațiile care îl leagă de terapeut ca semnificative, dar în mod secundar.

e. Înțelegerea de sine. Dacă este adevărat că „instrumentul principal al terapeutului este personalitatea sa", rezultă că a cunoaște acest instrument este de importanță primordială pentru cel ce-l folosește.

Este evident că, prin natura lor, comunicările clientului conțin sau duc la anumite erori de percepție. Dacă terapeutul nu cunoaște tendințele sistematice - surse de erori sistematice - ale percepției sale, este incapabil să efectueze corecțiile voite (necesare!). Altfel spus, nu are conștiința atitudinilor și nevoilor dominante care determină tendințele și aversiunile sale, prejudecățile, temerile și dorințele sale, este incapabil să-și facă o prezentare realistă a lucrurilor pe care i le povestește clientul.

O înțelegere aprofundată de sine nu este atât de imperativă pentru terapeutul empatic rogersian, ca pentru cel care-și asumă funcțiile de evaluare, explorare și interpretare - și deci - direcția clientului. Pentru că rogersianul se străduiește să acționeze în cadrul de referință al clientului, riscurile de eroare sunt, evident, considerabil mai mici decât dacă ar fi vorba să pornească de la propriul său cadru de referință; deci, riscurile de eroare sunt cu atât mai mari, cu cât procesul se sprijină mai mult pe factori ca percepțiile și teoriile practicianului; și sunt cu atât mai mici, cu cât procesul se bazează pe experiența vie și imediată a celui interesat.

În ciuda faptului că un demers empatic reduce considerabil pericolele de „contagiu" personal, înțelegerea de sine rămâne un atribut important al terapeutului. Dar care este tipul de cunoaștere de sine pe care trebuie să-l aibă un bun terapeut rogersian?

Această înțelegere nu presupune o imagine intelectuală a eului, ci mai degrabă ceva vital sau existențial. Este o cunoaștere a eului așa cum acționează în fiecare moment în situația

imediată: este o „***deschidere constantă la experiență***".

Contrar atitudinii de apărare, atitudinea de deschidere permite oricărui excitant, de origine internă sau externă, să fie liber înlocuit prin organism fără nici o deformare de acțiunea mecanismelor de protecție, adică de apărare. Mecanismul prin care se avertizează organismul de prezența excitanților amenințători în raport cu structura eului este inutil. Individul are capacitatea să trăiască reacția sa la orice excitant. Toate datele experienței au acces la conștiință - la percepție - fie că provin de la excitația nervilor senzoriali prin configurații de mase de sunete sau de culori care emană din mediul exterior, fie că provin din mediul interior - urme ale experiențelor trecute - sau senzații viscerale de teamă, plăcere, dezgust sau orice altă modalitate de percepție.

Deci, înțelegerea de sine despre care este vorba aici se referă la o atitudine **de disponibilitate care permite intrarea în conștiință a totalității datului organic**. O observație: această disponibilitate nu înseamnă că individul își reprezintă, clar și conștient, toate procesele care se desfășoară în el ca pe un ecran panoramic realizând (înregistrând) fiecare moment al desfășurării. Dimpotrivă, sentimentele și senzațiile sunt fie subiectiv trăite (și exprimate în comportament) fără a fi clar gândite, fie lucid și obiectiv reprezentate în conștiință, adică, individul poate să-și simtă dragostea, durerea sau contrarietatea, să-și trăiască atitudinile subiectiv. Dar, de asemenea, să facă abstracție de această subiectivitate și să constate în ceea ce-l privește: „Mă doare", „Mi-e frică", „Iubesc", „Sunt supărat". Ceea ce contează nu este gradul de conștiință reflectată - este absența barierelor, inhibițiilor susceptibile de a împiedica percepția completă a ceea ce este organic dat. Persoana perfect deschisă experienței sale și total eliberată de manevre defensive trăiește în manieră existențială, adică simte fiecare experiență ca proaspătă și nouă.

În esență, **procesul terapeutic rogersian poate fi sintetizat astfel:** „Dacă mă arăt capabil de a crea o relație caracterizată, din partea mea printr-o **autenticitate transparentă**, printr-o **primire călduroasă** și **sentimente pozitive** vis-à-vis de lucruri care fac ca personalitatea sa să fie diferită de a mea, printr-o *capacitate de vedea lumea și eul clientului așa cum se vede el însuși*, atunci persoana cu care întrețin o asemenea relație ajunge în situația de a vedea și de a înțelege prin ea însăși aspectele pe care le refuzase până atunci conștiinței, evoluează din ce în ce mai mult spre tipul de persoană așa cum dorește să fie; funcționează cu o dezinvoltură și o încredere crescută; se actualizează ca persoană, ca ființă unică care gândește și acționează într-o manieră care îi este personal caracteristică; devine capabilă să abordeze problemele vieții într-o manieră adecvată și emoțional mai puțin oneroasă". (C. Rogers et G.M. Kinget, 1965: *Psychothérapie et relations humaines; Théorie et pratique de la thérapie non-directive*, Paris)

5. Teoria concisă a terapiei centrate pe persoană

Pentru a întregi această abordare terapeutică rogersiană, voi prezenta în final teoria concisă a terapiei umaniste.

De notat, în primul rând, că această teorie este de ordin condițional. Se enunță după următoarea formulă: dacă anumite condiții sunt date (variabile independente), atunci se produce un proces determinat (variabile dependente). Dacă acest proces (devenit variabilă independentă) se produce, atunci vor avea loc anumite modificări ale personalității și comportamentului (variabile dependente).

5.1. Condițiile procesului terapeutic

Pentru ca procesul terapeutic să se producă trebuie:
1. Ca două persoane să fie în contact;

2. Prima persoană, pe care o numim client, se află într-o stare de **dezacord intern, de vulnerabilitate** sau **de angoasă;**

3. A doua persoană, pe care o numim terapeut, se află într-o stare de **acord intern**-cel puțin în perioada desfășurării interviului și față de obiectul relației sale cu clientul;

4. Terapeutul să încerce sentimente de **considerație pozitivă necondiționată** față de subiect.

5. Terapeutul să încerce o **comprehensiune empatică a cadrului de referință intern** al clientului;

6. Clientul să nu-și dea seama decât într-o măsură minimă de considerația pozitivă necondiționată și comprehensiunea empatică pe care terapeutul i-o dovedește.

Deci, acestea sunt condițiile necesare pentru a declanșa procesul terapeutic. Alte elemente pot să ajute ca procesul să se stabilească mai rapid, ca de exemplu situația în care clientul este anxios și nu doar vulnerabil. De observat, că este necesar să treacă puțin timp pentru ca procesul să fie terapeutic veritabil. Deseori, procesul se schițează doar pe condițiile minime care au fost enumerate, dar niciodată el nu se produce în absența acestor condiții.

Terapeutul nu-l informează pe client într-o manieră explicită verbală despre considerația empatică și considerația pozitivă necondiționată pe care o nutrește față de el. Ceea ce este important este că clientul înțelege existența acestor atitudini la terapeut (așa cum arată punctul 6.). Deci, nu este necesar ca terapeutul să-și arate sentimentele într-o manieră verbală față de client. Comunicarea veritabilă (adevărată, autentică) se realizează într-o manieră subtilă prin câteva remarci sau câteva expresii fiziognomice spontane.

Se poate obiecta că autorul propune doar o serie de condiții terapeutice, aceleași, fără a ține cont aparent de varietatea caracteristicilor individuale ale diferiților clienți. Experiența a arătat (demonstrat) că fiecare client folosește diferit, în mod personal, relația care i se oferă. S-a constatat că nu este nici util, nici necesar de a manipula relația în vederea adaptării la diferiți clienți. Dimpotrivă, se pare că o asemenea manipulare dăunează în mod cert caracterului cel mai important și mai prețios al relației, și anume, faptul că ea reprezintă o relație autentică între două persoane în care fiecare se străduiește cât mai bine să fie „ea-însăși" în interacțiunea cu celălalt.

Elementul central al acestei teorii se referă la **acordul intern**, adică la **autenticitatea atitudinilor terapeutului.** Pentru ca relația să fie terapeutică, trebuie ca experiența imediată a terapeutului să fie corect reprezentată sau simbolizată în conștiința sa; altfel spus, este necesar ca sentimentele și atitudinile pe care le încearcă față de client să fie total disponibile conștiinței. De exemplu, dacă terapeutul crede că încearcă (are) sentimente de considerație pozitivă necondiționată, comprehensiune empatică, - dar care sunt doar aparente, în realitate neavând decât angoasă și jenă, atunci el nu realizează acordul intern necesar eficacității terapeutice; desigur, relația va suferi. Este important deci, ca în timpul interacțiunii cu clientul, terapeutul să fie total „el-însuși", oricare ar fi sentimentele pe care le încearcă la un moment dat.

O întrebare care se pune în acest moment este: trebuie ca terapeutul să arate clientului natura sentimentelor, oricare ar fi ele, pe care le încearcă față de acesta? Rogers afirmă: „răspunsul la această întrebare nu este încă cunoscut. În stadiul prezent al cunoștințelor noastre, noi estimăm că problema se poate rezolva după cum urmează. Dacă terapeutul constată că sentimentele se impun spiritului său astfel încât, este incapabil să se concentreze pe client, este important ca el să exprime aceste sentimente. Într-adevăr, prezența sentimentelor „străine" relației împiedică manifestarea unei atitudini de comprehensiune empatică - condiție necesară terapiei. De asemenea, dacă terapeutul încearcă sentimente contrare considerației pozitive necondiționate, este necesar ca el să-i explice aceasta clientului" (C.Rogers et M.Kinget, *Psychothérapie et Relations Humaines*, pag 203).

Desigur, pentru a ști cu certitudine dacă această manieră de a aborda dificultatea este bună, trebuie verificată, lucru foarte dificil. Curajul - dacă nu insolența - necesar unei asemenea operații poate duce la eșec chiar la un terapeut desăvârșit. Incontestabil, este dificil (penibil) să

exprimi gânduri ca: <<Încep să cred că în fond dumneavoastră sunteți psihotic>>. În concluzie, soluția propusă nu este destul de verificabilă!

O altă întrebare care se pune referitor la condițiile terapiei este următoarea: acordul intern al terapeutului este factorul terapeutic esențial sau atitudinile sale de considerație pozitivă necondiționată şi comprehensiunea empatică? Nici aici răspunsul categoric nu este cunoscut.

Totuşi, se poate afirma cu certitudine că acordul intern al terapeutului este de o importanță primordială, dar acesta trebuie să înglobeze atitudini de considerație pozitivă necondiționată şi de comprehensiune empatică aşa cum reiese din teoria prezentată anterior.

À propos de stadiul de acord intern al terapeutului, este important de subliniat faptul că prezența acestei condiții poate să se limiteze la relația întreținută cu clientul. Desigur, nu se poate crede că terapeutul realizează acest acord într-o manieră constantă. Dacă permanența acordului intern ar fi fost o condiție a terapiei, lucrurile n-ar fi fost aşa de simple! Pentru ca fenomenul terapeutic să se producă este suficient ca această condiție să fie îndeplinită în timpul perioadelor de contact cu clientul.

La ora actuală, se poate susține faptul că, dacă condițiile 2. şi 6. sunt realizate, procesul terapeutic are mari şanse de a se realiza şi de a produce efecte, iar pentru moment este imposibil ca aprecierile să se facă în termeni cantitativi, raporturile neputând fi exprimate decât calitativ. Şi alți cercetători confirmă importanța condițiilor stipulate mai sus, în particular aceea a condiției 5., ca Fiedler (1950) şi Quinn (1950).

Fiedler afirmă că - oricare ar fi orientarea terapeutului - relația terapeutică veritabil fecundă este caracterizată prin capacitatea acestuia **de a înțelege clientul aşa cum se înțelege pe sine însuşi**, mai precis, prin capacitatea sa de a înțelege (prinde, pătrunde) semnificația personală şi subiectivă a cuvintelor clientului. De asemenea, cercetările lui Quinn relevă că factorul primordial al terapiei rezidă în calitatea comunicării realizată de terapeut. Aceste cercetări subliniază în concluzie importanța incontestabilă a comprehensiunii empatice.

Seeman (1954) a obținut o corelație semnificativă între simpatia pe care terapeutul o încearcă față de client şi succesul demersului terapeutic şi împreună cu Lipkin (1954) constată că, clienții, care recunosc existența sentimentelor pozitive față de ei la terapeut, beneficiază din plin de terapie. Aceste cercetări susțin, în concluzie, elementul 4., şi anume, considerația pozitivă necondiționată şi elementul 6. al teoriei - percepția acestei atitudini de către client.

Cât despre punctul 2., vulnerabilitatea sau angoasa clientului, n-a fost până în prezent obiectul cercetărilor sistematice, dar acesta tinde să fie confirmat de experiența clinică a lui Rogers şi a grupului său. Studiile lui Gallagher (1953) relevă că, clientul care nu încearcă câtuşi de puțin stări de angoasă, nu manifestă nici o angajare în relația terapeutică şi tinde de altfel să o abandoneze.

5.2. Procesul terapeutic

Când condițiile enunțate la punctul precedent sunt prezente şi menținute, un anumit proces se pune în mişcare. Acesta este caracterizat prin:

1. Clientul se simte din ce în ce mai capabil de a-şi exprima sentimentele într-o manieră fie verbală, fie non-verbală;

2. Sentimentele pe care le exprimă se raportează din ce în ce mai mult la **sine** prin opoziție cu << non-sine >>, adică la anturaj;

3. El devine din ce în ce mai capabil de a distinge obiectele de sentimentele şi percepțiile sale. Această capacitate de sporire (creştere) a discriminării se aplică atât noțiunii de sine, cât şi experienței sale, lumii exterioare, altor persoane şi relațiilor pe care le întreține. Percepția sa față de toate aceste aspecte devine mai puțin rigidă şi mai globală. Altfel spus, simbolizarea experienței sale devine din ce în ce mai corectă, mai diferențiată;

4. Sentimentele pe care le exprimă se raportează din ce în ce mai puțin la stadiul de

dezacord existent între anumite elemente ale experienței sale și noțiunea sa despre sine;

5. Realizează primejdia pe care o reprezintă (comportă) stadiul de dezacord intern. Experiența primejdiei este posibil eliminată, grație considerației pozitive necondiționate pe care terapeutul nu conteneşte să şi-o exprime;

6. Clientul încearcă plenar anumite sentimente pe care, până atunci, le deformase sau renegase;

7. Imaginea de sine se schimbă într-o manieră care-i permite integrarea elementelor experienței care fuseseră deformate sau negate;

8. Pe măsură ce se produce reorganizarea structurii de sine, acordul între această structură şi experiența totală creşte constant. Sinele devine deci capabil de a asimila elementele care înainte apăreau destul de amenințătoare pentru a fi admise în conştiință. Aceasta implică faptul că, pe măsură ce numărul experiențelor amenințătoare se diminuează, numărul deformărilor experienței scade egal, altfel spus, comportamentul devine mai puțin defensiv;

9. Clientul devine din ce în ce mai capabil de a încerca considerația pozitivă necondiționată pe care terapeutul i-a arătat-o, fără a se simți amenințat de această experiență;

10. El încearcă din ce în ce mai mult o atitudine de considerație pozitivă necondiționată față de sine însuşi.;

11. Îşi dă seama din ce în ce mai mult de ceea ce este, de el însuşi, de centrul evaluării experienței sale;

12. Evaluarea experienței devine din ce în ce mai puțin condiționată şi se efectuează tot mai mult pe baza experienței trăite.

Diverse studii vin să confirme această descriere a procesului terapeutic. Numeroase înregistrări ale cazurilor confirmă din plin elementul 2. Studiul lui Stock confirmă elementul 3. care se referă la faptul că sinele se exprimă în manieră mai obiectivă şi mai puțin emoțională. Cele ale lui Michell (1951) demonstrează că percepția devine mai discriminativă, adică mai puțin rigidă şi mai globală.

Mărturiile clinice obiective susțin elementele 4 ,5 şi 6, existente sub forma înregistrărilor de caz de către Rogers (1954).

Vargas (1954) face mai multe constatări relative la elementul 7., ținând a demonstra că imaginea de sine se reorganizează în funcție de noile percepții raportate la sine. Hogan (1948) şi Haigh (1949) au demonstrat diminuarea progresivă a comportamentului defensiv.

Examenul aprofundat şi detaliat al unui caz individual realizat de Rogers (op. cit.) relevă o creştere a acordului între structura sinelui şi experiența totală. Faptul că această creştere este însoțită de o diminuare a comportamentului defensiv, este arătat şi de o cercetare condusă de Chodorkoff (1954).

Mulți cercetători, Snyder (1947), Seeman (1949), Raimy (1948), Stock (1949), Strom (1948), Sheerer (1949) şi Lipkin (1954), atestă această creştere, la client, a considerației pozitive față de sine.

Tendința clientului de a se considera ca centrul evaluării experienței reiese într-o manieră particulară din studiile lui Raskin (1952), în timp ce cercetările lui Sheerer, Lipkin şi Kesser (1947) susțin în egală măsură caracteristicile acestui element al teoriei.

5.3 Efectele terapiei asupra personalității şi comportamentului

Deşi o parte din propozițiile următoare au fost prezentate în rubrica precedentă, pentru o clarificare, voi prezenta separat rezultatele procesului terapeutic, adică ceea ce se vede din exterior în comportamentul clientului. Schimbările observabile în personalitatea clientului sunt de natură relativ permanentă şi se prezintă astfel:

1. Clientul evoluează spre un stadiu de acord intern „mai complet"; el este mai deschis spre experiența sa şi mai puțin defensiv.

2. Percepțiile sale sunt mai realiste, mai diferențiale şi mai obiective;

3. El devine din ce în ce mai capabil de a-şi rezolva problemele;

4. Funcționarea sa psihică se ameliorează şi se dezvoltă în sens optimal;

Această schimbare decurge din schimbările (modificările) în structura sinelui descrise de Stack şi Strom;

5. Datorită creşterii acordului între sine şi experiența sa (5.3.4) , vulnerabilitatea la primejdie se diminuează;

6. Din (5.3.2) rezultă o percepție mai realistă a sinelui ideal şi în plus, mai realizabil;

7. Datorită schimbărilor descrise la (5.3.4) şi (5.3.5), acordul între **sine** şi **sinele-ideal** (5.3.6) creşte;

8. Datorită acordului crescut între sine şi sinele ideal (5.3.6), pe de o parte, şi între sine şi experiență, pe de altă parte, se produce o scădere generală a nivelului de tensiune, atât psihologică, cât şi fiziologică şi a tensiunii particulare, difuze, numită angoasă;

9. Creşte considerația pozitivă față de sine;

10. Subiectul se percepe din ce în ce mai mult ca centrul evaluării

a. Datorită punctelor (5.3.9) şi (5.3.10), subiectul încearcă o încredere crescută în el însuşi şi se simte capabil să-şi schimbe conduita în viață;

b. Datorită lui (5.3.1) şi (5.3.10), valorile sale se bazează pe un proces de evaluare << organismique >>;

11. Datorită lui (5.3.1) şi (5.3.2), el percepe lumea exterioară într-o manieră mai realistă şi mai corectă;

12. Din faptul că el simte din ce în ce mai puțin nevoia de a deforma experiențele sale, în particular experiențele sale relativ la alte persoane, el încearcă față de ele o toleranță şi o acceptare crescută;

13. Comportamentul său se modifică în mai multe privințe:

a) Datorită faptului că numărul şi varietatea experiențelor comparabile cu imaginea de sine creşte, numărul comportamentelor acceptabile de către sine creşte în mod egal;

b) De asemenea, comportamentele care înainte nu erau compatibile cu imaginea de sine, şi care erau denigrate, se diminuează;

c) Subiectul se percepe ca fiind mai apt să-şi controleze şi să-şi dirijeze (conducă) comportamentul;

14. Evaluarea comportamentului subiectului de către ceilalți este mai favorabilă; el este judecat ca fiind mai matur şi mai adaptat social;

15. Din (5.3.1), (5.3.2) şi (5.3.3) decurge că subiectul apare (este, devine) mai creator, mai suplu, mai capabil de a se adapta la noile condiții, la problemele noi, ca o ființă care-şi exprimă mai plenar scopurile sale şi valorile proprii.

Comentariu

Elementul esențial al teoriei rezultatelor terapiei este fără îndoială cel enunțat la punctul (5.3.1), referitor la creşterea acordului intern, celelalte elemente servind explicitării implicațiilor punctului 1). Deşi aceste elemente decurg firesc din logica teoriei, au fost detaliate pentru a reliefa rezultatele terapiei asupra personalității.

Desigur, aceste rezultate ale terapiei au făcut obiectul a numeroase cercetări, iar concluziile sunt în general pozitive.

Înainte de a încheia acest capitol teoretic referitor la concepția psihoterapeutică rogersiană, voi prezenta câteva concluzii privind natura umană, aşa cum reies din gândirea lui Rogers, concluzii care decurg direct din teoria terapiei şi pe baza cărora, de altfel, Rogers a elaborat o teorie a personalității (întrucât aceasta depăşeşte cadrul lucrării de față, nu o voi prezenta).

Iată deci care sunt concluziile relative la caracteristicile << organismului >> uman (privit în totalitatea sa!):

1. Individul este capabil să devină conştient de factorii disfuncționali psihologici - factori care

decurg din lipsa de acord între noțiunea de sine însuşi şi totalitatea experienței sale;

2. Individul are capacitatea de a reorganiza noțiunea sa de sine într-o manieră compatibilă cu întregul experienței sale şi are posibilitatea de a-şi exercita această capacitate. Altfel spus, el este capabil să substituie disfuncționalitatea psihică cu funcționarea adecvată şi este predispus (înclinat) să facă (realizeze) acest lucru;

3. În cazurile în care această capacitate şi această tendință nu există decât în stare latentă, ea se dezvoltă în relația cu o persoană care:

- realizează, în cadrul acestei relații, un stadiu de acord intern;
- manifestă o atitudine de considerație pozitivă necondiționată şi o comprehensiune empatică;
- ajunge într-o anumită măsură să comunice aceste atitudini.

Ipoteza privind capacitatea individului - fundamentul acestor concluzii - este de o importanță primordială pentru implicațiile sale psihologice şi filozofice. Din punct de vedere practic, ea implică faptul că psihoterapia constă simplu în eliberarea acestei capacități deja prezente în stadiu latent. Altfel spus, ea implică faptul că persoana posedă, potențial, competența necesară soluționării problemelor sale. Un atare punct de vedere se opune deci direct conceperii terapiei ca o manipulare, prin specialist, a unui << organism >> mai mult sau mai puțin pasiv.

Din punct de vedere filosofic, aceste concepții ne duc cu gândul la faptul că individul are capacitatea inerentă de a se orienta, de a se dirija şi de a se controla prin intermediul anumitor condiții care pot fi definite. Aceasta nu înseamnă că direcția şi controlul extern sunt necesare pentru ca el să-şi asume o dezvoltare şi un comportament favorabil şi ordonat.

„Psihoterapia centrată pe client, în formă pură, este rar utilizată în zilele noastre, dar această orientare a pus bazele unei multitudini de terapii orientate umanist, terapii care pun accentul pe problemele actuale aflate în conştiința clientului şi în cadrul cărora acesta este considerat personajul principal al procesului curativ, terapeutul acționând doar ca un catalizator". (I. Holdevici; I. P. Vasilescu, *Psihoterapia, tratament fără medicament*, Ed. Ceres 1993, Bucureşti, p.62).

În concluzie, această orientare face parte din cadrul larg al psihoterapiilor experiențiale, a căror demers urmăreşte valorificarea potențialităților şi disponibilităților ființei umane, o conştientizare şi o realizare a universalității sale, iar obiectivele terapiei fiind atât interpersonale, cât şi intrapersonale (Frankl, 1966).

După Arendsen-Hein (1974), „nivelul interpersonal se referă la descoperirea ego-ului propriu, a propriei individualități, a stărilor sale emoționale şi a modului în care se reflectă acestea în corpul fizic. Obiectivul transpersonal al terapiei se referă la orientarea spirituală, la orientarea omului în raport cu realitatea ultimă, la unitatea omului cu universul, cu planul cosmic, unitate prin intermediul căreia omul reuşeşte să depăşească limitele propriului eu, contopindu-se într-o conştiință universală" (Irina Holdevici, I.P. Vasilescu, op. cit., p.48-49).

6. Exemplificări cazuistice

6.1. Strategia de lucru a lui C. Rogers în cazul M.J. Tilden

Încă de la bun început Rogers recomandă să nu se diagnosticheze sau catalogheze clientul (apud S. Morse, R. Wattson Jr., Psychotherapie, A. Casebook, 1977).

Îl vom întreba într-o manieră nondirectivă care este scopul venirii lui la terapeut şi ce crede el despre problemele lui. Apoi terapeutul aplică tehnica de bază a acestei terapii: clarificarea sentimentelor în mod direct (această tehnică se foloseşte în primul interviu. Începând cu al treilea interviu, tehnicile vor fi adecvate în funcție de afirmații (dinamica dialogului).

În primul interviu terapeutul explică scopurile tratamentului şi metodele de bază utilizate.

Începând cu al treilea interviu el devine mai activ şi mai pozitiv în timpul şedinţelor. Pacientul începe să intre în relații cu oamenii din afară. Este important să fim în contact empatic cu clientul şi să-i demonstrăm aceasta.

Cazul T: vârsta 20 de ani, sex feminin, necăsătorită. Mama acesteia relatează terapeutului problemele fetei:

- doarme tot timpul;
- când este trezită se retrage în sine şi meditează;
- după ce se trezeşte dă drumul la radio şi apoi se duce din nou în pat;
- urăşte opiniile oamenilor despre ea;
- îi este frică de nebunie;

Primul interviu - Abordare directă:

"T: Ştiu destul de puțin despre motivele pentru care ai venit la mine. Ai vrea să-mi povesteşti ceva despre asta?

C: Este o poveste lungă. Nu mă pot găsi pe mine însămi. Totdeauna am impresia că sunt greşit orientată. Nu suport alți oameni. Dacă mă critică cineva, nu pot suporta. Când am avut serviciu, dacă cineva mă critica, era distrugător pentru mine.

T: Simți că toate lucrurile merg rău şi te simți distrusă de criticism?

C: Da, nu e nevoie să fii criticat. Asta te întoarce înapoi. Uneori încerc să fiu superioară, dar cad din nou. Am vrut să fiu profesoară, dar nu am reuşit.

T: Lucrurile care s-au întâmplat sunt rele şi probabil că tu le-ai simțit ca (anormalitate) fiind anormale.

C: Da, în şcoală eram obişnuită cu note foarte mari, dar cred că memoram mecanic.

T: Iartă-mă, vorbeşti prea repede şi nu pot să-mi notez ideile tale. Te superi dacă am înregistra discuția noastră?

C: Nu, ar fi foarte bine (este pornit casetofonul).

T: Obişnuiai să ai note foarte mari...

C: Aveam, dar cred că memoram cărțile. Ştiu că studiam tot timpul. Nu ieşeam afară cu nimeni.

T: Spui că munceai foarte mult?

C: Da, şi când eram cu oamenii, nu mă simțeam confortabil. Cred că nu am studiat cu dorință şi cu o atitudine corectă, asta este dilema mea. Aveam lumea mea particulară, ceea ce studiam eu. Înțelegi ce vreau să spun? Învățam.

T: Deci ceea ce ai învățat tu, notele foarte mari obținute, te-au separat de restul lumii şi nu te-au ajutat.

C: Corect. Ştiu că nu a fost o atitudine corectă.

T: Simți că studiile şi munca ta au fost un mijloc de a ieşi afară din realitate (de a te retrage din lume, de a te izola de ceilalți).

C: Da. Toți se întrebau cum de-mi place să stau toată ziua să studiez. Dar memoria mea nu mă ajută să fiu bună la toate. De multe ori făceam eforturi să merg pe jos, pe stradă, să privesc oameni. E un lucru nebunesc, într-adevăr.

T: Chiar şi lucrurile mici, îți dădeau o mulțime de griji.

C: Da. Şi niciodată nu eram sigură că le pot rezolva.

T: Deci, în loc să faci progrese, reflectai la treburi!

C: Da..."

Sentimente semnificative exprimate în primul interviu:

- Totul e rău cu mine. Mă simt anormal.
- Simt studiile mele ca o evadare pentru mine.

- Nu pot face lucruri banale ale vieții.
- Am pierdut credința în orice, în special în mine.
- Nu voi reuşi nimic, sunt sigură. Sunt inferioară.
- Sunt conştientă că alte fete duc o viață normală, sunt căsătorite, eu nu.
- Nu am un confident absolut.
- Nu pot acționa natural pentru că nu mă plac pe mine.
- Mă gândesc la sinucidere, pentru că nu văd o justificare pentru viață.
- Sunt un copil, dar oamenii mă privesc ca pe un adult.
- Sunt anormală.
- Succesul mă ocoleşte.
- Ar trebui să fiu mai matură decât sora mea, dar nu sunt.
- Nu-mi pot găsi locul meu în societate.
- Am un defect în caracterul meu.
- Simt că alții pot coopera cu problemele prin bunăvoință, eu nu pot.
- Realizez că rădăcinile problemei mele merg cu mult înapoi, dar cred că nu pot face nimic pentru a schimba situația.
- Nu pot face ce-mi place.
- Am pierdut curajul.
- Sunt rea şi toți ştiu asta.
- Mă întreb dacă mă poți ajuta. Mă îndoiesc.
- Cred că voi pleca înapoi".

Sumarul celui de al doilea interviu

D-ra Tilden începe interviul explorând relația sa cu oamenii. Simte că nu poate relaționa, se teme. Terapeutul structurează cel de al doilea interviu la fel ca pe primul. Interviul se sfârşeşte astfel:

C: Cred că nimeni nu mă poate ajuta. Nimeni nu poate face nimic pentru mine.

T: Timpul nostru s-a terminat. Vrei să te întorci săptămâna viitoare?

C: Chiar crezi că mă poți ajuta?

T: Dacă tu crezi că vei reuşi, atunci să vii săptămâna viitoare. Dacă tu crezi că nu există speranță, atunci nimic nu poate fi făcut.

C: Bine, ne întâlnim săptămâna viitoare".

Al treilea interviu

T: Cum vrei să foloseşti timpul azi?

C: Bine, nu ştiu exact... (o pauză lungă). Citesc o carte, "Viața ta ca femeie".

T: Povesteşte despre carte.

C: Nu ştiu cum să încep".

După al treilea interviu D-ra Tilden i-a telefonat mamei sale la serviciu să-i spună că este bolnavă. Cu puțin înainte de a începe a patra şedință terapeutul a primit un telefon de la mama D-rei Tilden care anunța că aceasta e nehotărâtă să vină la şedință. Se simte mai bine după interviu, "dar acum a căzut într-o depresie, stă numai la pat". Se întreabă dacă într-o asemenea situație (în care este fiica ei), consilierea este suficientă. Îl întreabă pe consilier dacă ar putea să-i sugereze un psihiatru la care să meargă. Acesta răspunde că preferă să nu se gândească la această posibilitate, dar dacă Tilden doreşte să o facă, el nu o poate ajuta. Cu toate acestea, se gândeşte să-i trimită o scrisoare. Mama s-a oferit să o cheme la telefon, dar consilierul a spus că nu e nevoie.

Scrisoarea a fost scrisă cu grijă, sugerând căldură şi interes, dar într-o manieră nondirectivă pe cât posibil:

"Dragă Domnişoară Tilden,

Mama ta mi-a transmis mesajul referitor la nehotărârea de a reveni la şedinţă.

Eu pot înţelege şovăiala şi realizez că te simţi descurajată din cauza situaţiei tale. Nu doresc să te influenţez într-un fel şi dacă preferi să nu mai vii, atunci este foarte bine.

Pe de altă parte, am de gând să-mi iau libertatea să mai programez o întâlnire la ora obişnuită, oricând, începând de marţi până vineri. Aş aprecia dacă mi-ai da un telefon să-mi comunici hotărârea ta. În orice situaţie, primeşte prietenia mea sinceră".

(T. a telefonat şi s-a dus la şedinţă).

Sentimente exprimate după al unsprezecelea interviu:

- Sunt gata să dau un curs nou alegerii mele.
- Sunt într-adevăr schimbată.
- Am idei foarte frumoase despre mine însămi.
- Realizez că plac altor persoane.
- Cred că pot face ceea ce doresc să fac.
- Nu mă mai simt vinovată de sentimentele mele.
- Mă simt mai liberă.
- Sunt ajutată de discuţiile noastre, de prieteniile făcute.
- Pot accepta căsătoria dacă va veni sau să nu accept dacă nu va fi.
- Pot înţelege pe altcineva care trece prin aceleaşi dificultăţi ca şi mine.
- Admir oamenii care-şi acceptă limitele.
- Mă întreb dacă un bărbat poate accepta o femeie căreia îi lipseşte abilitatea.
- Nu mă mai gândesc atât de mult la mine.
- Vorbesc mai liber decât o făceam înainte.
- Mă simt mai bine în mijlocul oamenilor".

După formularea concluziilor interviului de către consilier, Tilden continuă să-şi menţină poziţia. S-a angajat mai activ în viaţa socială. A mers cu familia într-o excursie unde a fost mai activă din punct de vedere social (a manifestat interes pentru contacte sociale noi).

Un an mai târziu domnişoara Tilden a fost invitată la un interviu. Recent renunţase la serviciu, era descurajată şi depresivă. Multe informaţii pe care le dădea erau asemănătoare celor din primul interviu. Consilierul s-a oferit să o ajute; i-a dat un număr de telefon, dar nu a mai sunat. Câteva săptămâni mai târziu, consilierul a vorbit cu mama ei la telefon care i-a spus că Tilden şi-a găsit serviciu şi este mult mai satisfăcută.

6.2. Exteriorizarea sentimentelor şi trăirilor pe o bază reală în relaţiile de familie (2 cazuri ale lui Rogers, preluate din „On becoming a Person", 1993, p. 314 - 328)

Atunci când lui Rogers i s-a cerut să vorbească unui grup, subiectul fiind la alegerea acestuia, s-a decis să vorbească despre comportamentul clienţilor în familie.

Un mare număr de terapeuţi şi consilieri (terapie centrată pe persoană) s-au confruntat cu grupuri şi indivizi cu probleme şi au căzut de acord asupra faptului că experienţa rogersiană e relevantă şi are implicaţii pentru întreaga arie a relaţiilor interpersonale. Domeniul la care am dori să ne referim în continuare este viaţa de familie, în încercarea de a oferi o imagine cât mai clară asupra grupului familial, din punctul de vedere al terapiei centrată pe persoană. Nu vom prezenta această problemă la un nivel abstract sau teoretic, ci vom evidenţia câte ceva din schimbările suferite de clienţi în ceea ce priveşte modul de relaţionare cu membrii familiei din care fac parte, în urma contactelor cu terapeutul. O observaţie: aceasta nu se doreşte a fi un

model de viață de familie al fiecăruia. Prezentarea care urmează vrea să evidențieze ceea ce este esențial în experiența anumitor oameni în situații de familie dificile.

Care sunt deci, modurile în care clienții își modifică comportamentul în familie ca o consecință a terapiei centrată pe persoană?

Exteriorizarea sentimentelor

În primul rând, clienții ajung treptat să-și exteriorizeze sentimentele față de membrii familiei și față de alții, ajung să-și exteriorizeze adevăratele lor sentimente, ajung la o mai mare expresivitate a trăirii, a simțirii. Când vorbim despre adevăratele lor sentimente ne referim și la sentimentele negative: ruşine, gelozie, furie, plictiseală, și la sentimente pozitive ca – tandrețe, admirație, dragoste. Este ca și cum clientul descoperă în timpul ședințelor terapeutice că este posibil să renunțe la această mască și să devină el însuși. Astfel, un soț furios pe soția sa, își exprimă supărarea pe care înainte o reprima sau credea că o reprimă. Este ca și cum o hartă a exteriorizării emoțiilor, sentimentelor se suprapune peste experiența emoțională actuală. Părinții și copiii, soții și soțiile, se apropie de exteriorizarea sentimentelor care există cu adevărat în ei.

Poate că unul sau două exemple ar ușura înțelegerea acestei probleme. O tânără soție, doamna M. vine pentru consiliere. Problema ei este legată de faptul că soțul ei Bill este formalist și rezervat cu ea, nu vorbește și nu-și împarte gândurile cu ea. Fără îndoială, sunt incompatibili sexual, ceea ce a dus la rapida lor separare. Ea și-a exprimat sentimentul de culpabilitate în legătură cu viața ei dinaintea căsătoriei, când a avut legături cu un număr de bărbați, majoritatea căsătoriți. Ea realizează că în timp ce cu multă lume e spontană, veselă, cu soțul ei e rigidă, controlată, fără spontaneitate. De asemenea, ea se vede pe sine însăși ca cerând de la soțul ei să fie exact cum ar dori ea să fie. În acest punct, consilierea a fost întreruptă datorită plecării consilierului din oraș. Ea continuă să scrie consilierului, exprimându-și sentimentele și adăugând: "Dacă aș putea spune toate acestea soțului meu, aș putea fi eu însămi acasă. Dar ce ar avea asta de a face cu încrederea lui în oameni? M-ați găsi repulsivă dacă ați fi soțul meu și ați afla adevărul? Aș fi dorit să fiu o „iubită, în loc de dădacă...". "Am făcut o încurcătură".

Aceasta a fost urmată de o scrisoare din care un citat extra pare justificat. Ea spune despre cât de iritată, cât de dezagreabilă a fost atunci când prietenii s-au retras după o seară petrecută împreună. După ce au plecat ei "m-am simțit ca și cum aș fi pierdut pentru că m-am comportat atât de rău... M-am simțit în același timp morocănoasă, vinovată, supărată pe mine și pe Bill. Astfel am decis să fac ceea ce aș fi dorit cu adevărat să fac, pentru că am crezut că asta e mai mult decât m-aș fi putut aștepta de la orice bărbat, să-i spun lui Bill despre ce m-a determinat să mă port astfel. A fost chiar mai greu decât mi-am imaginat, a fost foarte greu.

Nu am avut cum să-i explic totul în câteva minute, însă i-am împărtășit sentimentele în legătură cu părinții mei și cu acei bărbați nenorociți. Cel mai drăguț lucru pe care l-am auzit din partea lui : "Ei bine, poate pot să te ajut... în legătură cu părinții mei". Pe urmă a fost foarte îngăduitor cu lucrurile pe care le-am făcut. I-am spus cât mă simt de stângace în atâtea situații – chiar și atunci când joc cărți. Am discutat și astfel **am ajuns să ne exprimăm propriile sentimente**. Nu i-am spus totul despre acei bărbați, însă i-am dat o idee despre câți au fost. Ei bine, a fost atât de înțelegător și lucrurile s-au clarificat atât de bine, încât am ajuns să cred în el. Nu mai îmi este teamă să-i spun despre acele lucruri stupide care mă obsedau. Poate că în curând aceste lucruri vor înceta să mă obsedeze. În altă seară, am fost aproape gata să renunț, m-am gândit chiar să părăsesc orașul. Însă am realizat că nu fac decât să fug de aceste probleme și nu voi fi liniștită până nu mă voi confrunta cu ele. Am discutat despre copii și, deși am decis să așteptăm până ce Bill va termina școala, sunt liniștită cu acest aranjament. Bill a fost de acord cu mine asupra lucrurilor privind copiii. Deci, dacă nu iei scrisorile ca fiind disperate, atunci trebuie să știi că lucrurile merg bine.

Acum mă întreb dacă ai știut că singurul lucru pe care l-aș fi făcut pentru a-l apropia pe Bill de mine, este acesta. Acesta a fost singurul lucru pe care dacă nu l-aș fi făcut, ar fi fost nedrept față de Bill. M-am gândit că asta ar ruina încrederea lui Bill în mine sau altcineva. A existat o

barieră atât de mare între mine şi Bill, încât îl simţeam aproape ca pe un străin. Singurul lucru care m-a determinat să fac asta a fost conştientizarea faptului că, dacă nu-i voi vorbi despre lucrurile care mă obsedează, va fi nedrept pentru el, pentru că l-aş părăsi fără să-i dau şansa să demonstrez că pot avea încredere în el. El mi-a dovedit mai mult decât atât. Mi-a destăinuit că şi el a încercat sentimente negative în legătură cu părinţii săi şi cu alte persoane".

Rogers relatează că pentru el această scrisoare înseamnă pur şi simplu faptul că doamna M. a **experimentat în terapie satisfacţia de a fi ea însăşi, de a scoate la iveală cele mai adânci sentimente**.

A devenit imposibil să se comporte altfel cu soţul ei. Ea a descoperit că este esenţial să-şi exprime cele mai adânci sentimente, chiar cu riscul desfacerii căsătoriei.

Un alt element subtil în experienţa clienţilor terapeutului despre care acesta ne vorbeşte este faptul că ei au descoperit cât de necesar este să-şi exprime sentimentele, fapt care, într-un trecut, părea a fi distructiv sau dezastruos. Diferenţa este următoarea: atunci când o persoană se ascunde în spatele unei faţade, sentimentele neexprimate, care sunt în legătură cu anumite energii, se acumulează până la un punct, pentru ca apoi să izbucnească în anumite incidente. Sentimentele izbucnesc în acest fel, în depresii, autocompătimire şi, din nefericire, au adesea un efect nefericit asupra celor din jur. Supărarea care izbucneşte în situaţii neplăcute e determinată de acumulări ale unor energii negative, în trecut. Aceste izbucniri sunt greu de înţeles de către cei din jur. În acest punct poate interveni terapia pentru a rupe cercul vicios. Dacă este clientul capabil să se descurce în furie, disperare, emoţii pe care le-a trăit şi îşi acceptă aceste sentimente, atunci acestea îşi vor pierde din intensitate. De acum încolo, va fi capabil să-şi exprime în orice tip de relaţie familială sentimentele apărute în cadrul relaţiei. Eliberându-se de încărcătura emoţională neplăcută a trecutului, el va putea stabili relaţii normale (autentice) cu cei din jur. Individul va fi capabil să-şi exprime sentimentele atunci când se întâmplă, şi nu mai târziu.

Relaţiile pot fi trăite pe o bază reală

Există şi alt efect pe care consilierea îl determină în modul în care clienţii se relaţionează cu membrii familiei din care fac parte. Aceştia descoperă, spre marea lor surpriză, că relaţiile pot fi trăite pe baza unor sentimente reale. Există o adâncă semnificaţie pentru asta, cum deja am văzut în cazul doamnei M. A **descoperi că sentimentele de ruşine şi furie pot fi exprimate şi, în ciuda acestora, relaţia poate supravieţui, dă încredere individului**. A descoperi că cineva îşi poate exprima temerile, tandreţea şi sensibilitatea şi nu este trădat de cel căruia i se destăinuie, dă de asemenea încredere în sine şi în celălalt.

Motivul pentru care acest tip de consiliere dă asemenea rezultate este, în mare măsură, acela că individul învaţă, în cadrul şedinţelor de terapie, să recunoască să-şi exprime propriile sentimente ca fiind ale lui, nu ca pe un fapt ce ţine de o altă persoană. A spune unuia dintre soţi "tot ce faci e greşit", probabil că va duce la o discuţie. Dar a spune "mă simt foarte rănit de ceea ce faci", se referă la sentimentele vorbitorului, un fapt pe care nimeni nu-l poate trece cu vederea. Este o acuzaţie în legătură cu o anumită persoană, însă e un sentiment care există în fiecare. "Mă învinovăţeşti pentru sentimentele mele" este un punct care poate fi dezbătut, însă "Mă simt prost când tu faci aşa şi aşa", contribuie la clarificarea relaţiei. Nu este vorba însă numai despre nivelul verbal. O persoană care îşi acceptă propriile sentimente, descoperă că o relaţie poate fi trăită pe baza unor sentimente reale. Vom ilustra acest aspect cu extrase din interviurile înregistrate ale lui Rogers cu doamna S.

Doamna S. locuieşte cu fiica sa de10 ani şi mama sa în vârstă de 70 de ani, care domină gospodăria, folosindu-se de „sănătatea ei şubredă". Doamna S. era controlată de mama sa şi era incapabilă să se ocupe de fiica sa, Carol. Ea avea resentimente faţă de ea, dar nu putea exprima asta pentru că "Mă simt şi m-am simţit vinovată toată viaţa. Am crescut simţindu-mă vinovată pentru orice am făcut, mi s-a părut într-un fel că afectam sănătatea mamei mele. Cu câţiva ani în urmă, am avut un vis în care o ameninţam pe mama şi am avut sentimentul că într-

adevăr doresc să-i fac rău. Şi... pot înţelege cum se simte Carol. Ea nu are curaj... şi eu, nici atât". Doamna S. ştie că foarte multe cunoştinţe de-ale ei gândesc că ar fi mai bine pentru ea dacă s-ar separa de mama ei, dar nu poate. "Ştiu că dacă aş părăsi-o, n-aş putea fi fericită pentru că tot timpul aş fi îngrijorată. M-aş simţi atât de prost fiindcă am părăsit o femeie singură şi bătrână". Ea se plânge de faptul că e dominată şi controlată şi începe să conştientizeze parte laşă din ea. "Mă simt ca şi cum mâinile îmi sunt legate. Poate că sunt mai vinovată decât mama. De fapt, ştiu că sunt, însă am devenit laşă. Fac orice pentru a evita scenele pe care le face mama". Cu cât a început să înţeleagă mai mult, cu atât a început să conştientizeze mai des că este bine să trăiască în concordanţă cu ceea ce crede ea că este bine şi să nu mai pună în prim plan dorinţele mamei. Ea a specificat asta la începutul unui interviu. "Ei bine, am făcut o descoperire extraordinară. Poate că a fost vina mea în întregime, faptul că am răsfăţat-o pe mama. M-am hotărât cum să fac în fiecare dimineaţă şi, cred că de data asta, va merge. Dacă aş putea fi calmă, liniştită, atunci când începe să bombăne, să o ignor cum aş ignora un copil care face o prostie numai pentru a atrage atenţia! Am încercat asta. S-a supărat dintr-un nimic. A sărit de la masă şi a intrat în camera ei. Ei bine, de data aceasta, nu m-am dus să-i cer scuze şi să o rog să se întoarcă, pur şi simplu am ignorat-o. În câteva minute s-a întors, s-a aşezat la masă, a fost supărată puţin, dar i-a trecut. Deci, o să încerc să mă port aşa pentru o vreme şi...

Doamna S. a conştientizat clar că noul ei comportament se bazează pe acceptarea sentimentelor sale faţă de mama sa. Ea a spus: "Ei bine, de ce să nu-i fac faţă? Înţelegi, m-am simţit atât de rău, m-am simţit îngrozitor şi m-am gândit la ce fel de persoană sunt să o resping pe mama. Să spunem, bine, o resping şi îmi pare rău, însă trebuie să mă confrunt cu asta şi voi încerca să fac cum este mai bine". Cu cât începea să se accepte mai mult, cu atât venea în întâmpinarea propriilor ei nevoi şi ale mamei sale. "Există o mulţime de lucruri pe care am vrut să le fac, cu ani în urmă, însă de-abia acum am început să le fac. Acum, mama poate sta singură până la ora zece noaptea. Are un telefon lângă patul ei şi... dacă un foc începe undeva, există vecinii... Voi face deci cursuri serale şi multe lucruri pe care am vrut să le fac, o viaţă întreagă, însă alesesem să fiu martir stând acasă. Ei bine, le voi face acum. M-am gândit prima dată când am plecat. Va fi bine!"

Noile sentimente ale clientei au fost ulterior supuse unui test în relaţie cu mama sa. "Mama a avut un atac de inimă şi, i-am spus, e bine să te duci la spital şi... cu siguranţă ai nevoie de spitalizare; am dus-o la doctor şi doctorul a spus că inima ei e bine şi că trebuie să mai iasă să se mai distreze puţin. Aşa că, va merge să viziteze o prietenă, pentru o săptămână, va merge la spectacole şi se va simţi bine.

Îmi dau seama că am fost foarte dură cu ea atunci când s-a pus problema să meargă la spital, contrazicând-o în faţa fiicei mele Carol, cu privire la închipuita ei boală de inimă. I-am spus că are o inimă la fel de tare ca inima unui taur. Totul este să se distreze puţin".

După acest episod, se pare că, în această relaţie, comportamentul doamnei S. s-a ameliorat, însă nu şi comportamentul mamei sale. Oricum, acesta este un alt punct al problemei.

Doamna S. mărturisea: "totuşi, îmi pare foarte rău pentru mama. N-aş suporta să fiu ca ea. Îmi dau seama că am ajuns la un punct în care chiar am urât-o; n-aş fi suportat să o ating... sau... vreau să spun... să o ating în trecere. Nu vreau să spun că pentru moment am fost supărată sau altceva. Dar... am descoperit că aveam puţină afecţiune pentru ea. De două sau de trei ori, fără să mă gândesc, am sărutat-o de noapte bună şi... am simţit tandreţe faţă de ea; resentimentul pe care l-am avut faţă de ea se dusese. Asta am observat-o într-un moment când am ajutat-o să se aranjeze; i-am aranjat părul şi atât; aceasta... a apărut pe neaşteptate şi nu m-a preocupat nici o clipă; de fapt, e un fel de a mă distra".

Aceste extrase ilustrează un **model de schimbare în relaţiile familiale care ne este** foarte familiar. Doamna S. crede că, totuşi, (cu greu admite aceasta pentru ea însăşi) resentimentele faţă de mama ei au făcut-o să se simtă ca şi cum nu ar avea drepturi. Se pare că nu se poate aştepta decât la neplăceri, exprimându-şi adevăratele sentimente în cadrul relaţiei cu mama sa.

Totuşi, atunci când îşi permite să fie ea însăşi, acționează cu mai multă siguranță. **Relația se ameliorează mai degrabă, decât să se deterioreze.** Cel mai surprinzător este faptul că atunci relația cu mama sa se bazează pe sentimente reale, resentimentele şi ura nu sunt singurele sentimente simțite față de aceasta. În acelaşi timp ea simte dragoste, afecțiune şi bucurie. Este clar că există momente de discordie, neplăcere, tensiune, însă există şi momente de respect, bucurie şi înțelegere. Se pare că, şi în acest caz, clienta **a înțeles că o relație nu trebuie trăită pe ideea de alb sau negru, poate fi trăită pe baza varietății de sentimente care sunt scoase la iveală în acele momente.** Poate părea, după extrasele alese, că numai sentimentele negative sunt greu de exprimat sau de trăit. Acest lucru este departe de adevăr.

Dl. K. este un tânăr care a descoperit cât de greu este să-şi exteriorizeze atât sentimentele pozitive, cât şi pe cele negative, ascunse în spatele fațadei. Un mic fragment poate ilustra schimbarea calitativă suferită de tânărul tată în relația cu fiica lui în vârstă de 3 ani.

El spune: „lucrul la care mă gândeam este modul diferit în care îmi privesc acum fiica. M-am jucat cu ea astăzi de dimineață şi am... ah, nu ştiu de ce îmi este atât de greu să mă exprim! A fost o experiență minunată, am simțit-o foarte aproape de mine. Înainte aş fi putut spune lucruri pozitive despre ea, aş fi putut vorbi despre lucrurile caraghioase pe care le făcea, aş fi putut vorbi despre ea ca şi cum aş fi fost un tată fericit, însă era ceva în neregulă... ca şi cum aş fi spus toate astea numai pentru că acesta era modul în care trebuia să vorbească un tată despre fiica lui, însă, într-un fel, nu era adevărat, pentru că simțeam față de ea şi sentimente negative, un amestec de sentimente. Acum cred într-adevăr că ea este cel mai minunat copil din lume".

T: Înainte, simțeai ca şi cum ai fi fost un tată fericit; în dimineața asta eşti un tată fericit...

C: m-am simțit aşa în dimineața asta. Ea s-a învârtit în jurul patului... şi pe urmă m-a întrebat dacă voiam să mă duc să dorm din nou şi eu am spus „bine"; şi ea a spus: "bine, o să merg să-mi iau păturile..." şi pe urmă mi-a spus o poveste – de fapt, trei poveşti într-una – le-a amestecat. Am simțit că asta este ceea ce cu adevărat am vrut... Vreau să am această experiență. Am simțit că am crescut, cred. Am simțit că sunt bărbat... Acum asta sună ciudat, a fost ca şi cum am devenit un tată iubitor, destul de mare, destul de serios, destul de fericit pentru a fi tatăl copilului său. De fapt, înainte mă simțeam slab şi poate, aproape fără folos, neimportant. Este foarte important să fii tată!"

Clientul a descoperit că este posibil să aibă sentimente pozitive față de sine însuşi ca un tată bun şi să accepte dragostea pentru fiica sa. El va pretinde ca şi ea să-l iubească, cu teama că un sentiment diferit să nu cumva să stea ascuns. Domnul K. a mai mărturisit că a ajuns să fie mai liber în a-şi exprima supărarea față de fiica sa. El a învățat că sentimentele sale sunt atât de bune, încât pot să existe.

Ameliorarea comunicării în dublu sens

Experiența terapeutică a mai relevat o altă schimbare privind relația clientului cu membrii familiei din care face parte. Clienții au învățat ceva despre cum să inițieze şi să mențină o relație bazată pe comunicare în dublu sens. A înțelege sentimentele şi gândurile altei persoane sau a fi înțeles de altă persoană sunt experiențe umane extraordinare dar, în acelaşi timp sunt foarte rare. Indivizii care s-au adresat lui Rogers pentru terapie, au comunicat adesea bucuria lor în a descoperi că acest mod de comunicare este posibil cu membrii propriilor familii. În mare parte, această transformare pare să fie rezultatul relației pe care clientul a avut-o cu consilierul. Există o eliberare de tensiune atunci când ai găsit pe cineva care să te înțeleagă. A găsi în relația terapeutică pe cineva care poate înțelege cele mai teribile gânduri, cele mai bizare sentimente, speranțe şi vise ridicole, este o experiență extraordinară. **Acel cineva, care descoperă cu terapeutul o astfel de relație, poate crea la rândul lui astfel de relații cu cei din jur.**

În urma descoperirii unei astfel de relații, clientul poate înțelege comportamentul membrilor familiei din care face parte. Atunci când trăim în spatele unei fațade, atunci când încercăm să acționăm în moduri care nu sunt în concordanță cu ceea ce simțim, suntem înclinați să neglijăm ceea ce simte celălalt. Ne controlăm tot timpul de teama de a nu pătrunde celălalt

sub fațada noastră. Atunci când clientul își exprimă sentimentele reale, când situația cere manifestarea acestor sentimente, atunci când relația cu celălalt se bazează pe exprimarea adevăratelor sentimente, atunci, nemaiaflându-ne în stare de apărare, îl putem asculta și pe celălalt și îl putem înțelege. Ceea ce am spus poate fi ilustrat prin experiența doamnei S. citată mai înainte. În următoarele contacte, doamnei S. i s-a cerut să-și exprime reacțiile referitoare la experiența ei. Ea spune: "prima dată nu m-am gândit că sunt consilier. Mă gândeam doar că stau acolo și vorbesc, dar... gândindu-mă mai mult, am conștientizat că este vorba despre consiliere și o consiliere foarte bună, pentru că am primit sfaturi de la doctori, familie, prieteni și nu a mers. Și mă gândesc că nu poți rezolva asemenea probleme dacă nu ești tu însuți. Dar m-am gândit mult la asta și am încercat să discut puțin cu Carol. Și... bunica i-a zis: "cum poți să te porți așa cu bătrâna ta bunică?" Și nu știu ce simțea Carol. Voia să o lovească, pentru că era așa de rea. Am încercat totuși să nu o influențez pe Carol, dar m-am străduit să o fac să se exteriorizeze... lăsând-o să creadă, să simtă că sunt cu ea și o voi susține orice s-ar întâmpla. Am lăsat-o să-mi spună ce simte și a mers bine. Ea mi-a spus: "oh, bunica a fost bolnavă și bătrână atâta timp!" Și eu am spus, da. Și nu o condamn, dar nici nu o laud, și ea a început în acest scurt timp scurt timp să facă unele lucruri fără aprobarea mea. Se pare că și asupra mamei mele a început să aibă influență schimbarea mea".

Cred că putem afirma că doamna S., acceptându-și propriile sentimente și exprimându-le, le poate înțelege mai bine pe mama și pe fiica sa. Comportamentul ei nemaibazându-se pe apărare, ea este **capabilă să asculte și să simtă modul în care trăiesc ele.** Acest gen de schimbare pare a fi caracteristic pentru clienții care au parcurs ședințe de terapie centrată pe persoană.

Starea de bine este să fii autonom

Există încă o tendință care a fost observată la clienții care au trecut printr-un proces terapeutic. Este vorba despre faptul că aceștia permit fiecărui membru ai familiei din care fac parte să fie o entitate separată. Pare ceva ciudat, însă este cel mai radical pas. Mulți dintre noi suntem, probabil, inconștienți în legătură cu **presiunea** pe care o exercităm asupra soților, soțiilor, copiilor, cerându-le să aibă aceleași sentimente ca și noi. Adesea e ca și cum am spune: "dacă vrei să te iubesc, trebuie să ai aceleași sentimente ca mine. Dacă eu sunt de părere că este rău comportamentul tău, și tu trebuie să ai aceeași părere. Dacă eu sunt de părere că e necesară atingerea unui anumit scop, și tu trebuie să crezi la fel. "Se pare că persoanele care au trecut printr-un proces de terapie (centrată pe persoană) au o tendință opusă celor de mai sus. Există dorința ca celălalt să aibă sentimente, valori, scopuri diferite.

Pe scurt, există tendința ca celălalt să fie o persoană separată, autonomă. Această tendință se poate revela, după părerea lui Rogers, **la o persoană care descoperă că poate avea încredere în propriile sentimente și acțiuni, descoperă că impulsurile sale nu sunt distructive și nu are nevoie să stea în poziție de apărare,** putând înfrunta viața așa cum este ea. Învățând să creadă în el însuși, în unicitatea sa, clientul devine capabil să aibă încredere în soție, copil și să accepte sentimentele unice și valorile care există în altă persoană.

Ceva din cele afirmate mai sus poate fi ilustrat cu ajutorul unei scrisori trimise de către o femeie și soțul ei către terapeut: "am realizat că l-am rejectat pe Philip (14 ani) pentru indiferența lui în a realiza ceea ce doream eu ca el să realizeze. Aveam pentru el anumite standarde. După ce am încetat să mai îmi iau cea mai mare responsabilitate pentru scopurile lui și am început să îl tratez ca pe o persoană (cum întotdeauna am tratat-o pe Nancy, sora lui P.), e surprinzător ce schimbări au suferit atitudinile lui. Nu a fost vorba de un cutremur de pământ, ci de căldură sufletească. Nu am mai fost severi în legătură cu școala și într-o zi a luat un S (satisfăcător) la matematică. A fost prima dată în acel an".

Câteva luni mai târziu, urmează scrisoarea soțului: „nu l-ai mai recunoaște pe Phil... Merge mult mai bine la școală, deși nu ne așteptăm să termine "cum laude". Tu ai o mare contribuție la această ameliorare, pentru că el a început să meargă bine atunci când i-am dovedit că am

început să cred în el şi am încetat să-l modelez după imaginea tatălui lui la aceeaşi vârstă".

Acest concept care se referă la **încrederea în individ**, în capacitatea lui de a fi el însuşi, a avut o mare importanţă pentru Rogers. Să urmărim ce ar însemna dacă un copil ar fi tratat astfel de la bun început, în viziunea terapeutului. Să presupunem că i s-ar permite copilului să aibă şi să-şi exprime propriile sentimente, să presupunem că niciodată nu ar trebui să renunţe la sentimentele sale pentru a fi iubit. Să presupunem că şi părinţii ar fi liberi să-şi exprime propriile sentimente, care adesea ar fi diferite de ale copilului şi, adesea, diferite de ale celuilalt. Asta ar însemna că, în acest caz, copilul ar creşte **respectându-se pe sine** ca unică persoană. Ar însemna că şi atunci când comportamentul său ar fi frustrat, el ar fi stăpânul propriilor sentimente. Comportamentul său ar avea un **echilibru**, luând în considerare atât propriile sentimente, dar şi pe altora. El ar fi un individ **responsabil** pentru propria viaţă, el niciodată nu şi-ar ascunde sentimentele de el însuşi, nu ar avea nevoie să trăiască în spatele unei faţade. Ar scăpa relativ de efectele dezadaptării.

Concluzii

Dacă au fost identificate corect tendinţele în experienţa practică, se pare că terapia centrată pe persoană are multe implicaţii în viaţa de familie. Se pare că individul este satisfăcut atunci când îşi exprimă emoţiile, sentimentele, persoanelor apropiate. Acest lucru este mai satisfăcător decât să se nege că aceste sentimente ar exista sau nu, dacă ar fi lăsate să se acumuleze într-un grad foarte mare, sau ar fi exteriorizate în alte situaţii decât cele care le-au determinat.

Se pare că pentru individ este mai satisfăcător să trăiască relaţiile familiale pe baza sentimentelor care există, decât în spatele faţadei (unei măşti). Teama că relaţia va fi distrusă dacă ies la iveală adevăratele sentimente, este nefondată.

Clienţii au mai descoperit că, cu cât îşi exprimă sentimentele mai liber, cu atât mai mult masca dispare, o pot pune de o parte, comportamentul de suprafaţă urmând atitudinile fluctuante. Astfel, clienţii, ascultând o persoană pentru prima dată, pot înţelege ceea ce simte celălalt şi de ce simte aşa. Relaţia interpersonală e guvernată de înţelegerea reciprocă.

O altă tendinţă importantă este dorinţa ca fiecare să fie el însuşi; dacă "îmi permit să fiu eu însumi, îi voi permite şi celuilalt să fie el însuşi, cu tot ceea ce decurge de aici". Aceasta înseamnă că cercul familial tinde să devină format din persoane unice, cu scopuri şi valori proprii, însă strânse, legate de sentimente pozitive, reale, sentimente care există între ei.

Relaţiile dintre membrii familiei mai sunt bazate pe înţelegerea reciprocă a lumii private a fiecăruia.

Acestea sunt efectele pe care Rogers crede că le are terapia centrată pe persoană. Individul devine în mare măsură el însuşi, viaţa de familie se ameliorează. Fiecărui membru al familiei i se permite să descopere şi să devină el însuşi.

7. Terapia rogersiană de grup (grupul de întâlnire)

Schimbarea terapeutică se poate produce şi la nivelul grupurilor, la fel de bine ca şi cea din psihoterapia individuală.

Rogers afirmă că astfel de grupuri au fost dezvoltate de Kurt Lewin începând cu 1940. Mişcarea grupului a continuat. Laboratoarele Naţionale de Training (TNT) oferă şedinţe de training pentru organizaţiile de afaceri în vederea creşterii performanţelor manageriale şi executive(Rogers, 1970). Adesea, grupurile servesc la creşterea experienţei privind sănătatea populaţiei mai mult decât ca mijloace de tratament ale problemelor emoţionale ale acesteia.

Rogers numeşte grupurile sale „grupuri de întâlnire". Ele au ca scop îmbunătăţirea relaţiilor interpersonale şi o mai bună cunoaştere de sine. Grupurile au un mediator care dirijează participanţii şi se consideră că o formă relativ nestructurată a grupului ar fi cea mai bună.

Terapeutul ne descrie grupul ca o structură extrem de simplă şi se exprimă adesea cu fraze de genul: "suntem cu toţii aici. Putem face ca această experienţă de grup să fie exact cum dorim noi". Acesta susţine că o înaltă programare a exerciţiilor în cadrul grupului este esenţială doar pentru leaderul grupului; responsabilitatea revine astfel acestuia, în loc să fie împărţită între membrii grupului. **Grupul ar trebui să fie centrat pe membri aşa cum terapia e centrată pe client.**

Betty Meador (1970) a făcut un studiu asupra unui grup de întâlnire care a lucrat 16 ore intensiv într-un week-end. Au fost 18 participanţi şi 2 moderatori. Fiecare participant a fost filmat în secvenţe de două minute din 10, în trimpul fiecăreia dintre cele 5 şedinţe de grup. Aceste secvenţe au fost puse apoi pe scala Rogers a proceselor. Redăm mai jos tabelul cu cele 7 stadii ale proceselor (pag. 109).

7.1. Caracteristicile comportamentului clienţilor în cele 7 stadii ale proceselor de grup

1. Comunicări despre realitatea exterioară mai mult decât despre sentimentele proprii care sunt nerecunoscute sau prezente ca percepţii rigide ("constructe"):
- teamă de relaţii interpersonale apropiate;
- lipsa dorinţei de schimbare.

2. Problemele sunt văzute ca exterioare sieşi; lipsa responsabilităţii privind problemele, câteva sentimente descrise în trecut sau ca aparţinând altora:
- neconştientizarea contradicţiilor;

3. Vorbesc mult despre sine şi despre sentimente trecute:
- sentimentele prezente nu sunt acceptate;
- recunoaşterea contradicţiilor, constructe mai puţin rigide;
- şansele văzute ca ineficace;

4. Sentimentele prezente sunt recunoscute şi exprimate, dar cu teamă şi parţial acceptate:
- mai mare deschidere a constructelor privind experienţa;
- recunoaşterea incongruenţei între sine şi experienţă;
- se recunoaşte pe sine ca responsabil pentru problemele avute.

5. Sentimentele sunt exprimate liber în prezent:
- sentimentele sunt surprinzătoare şi ameninţătoare;
- sunt descoperite noi constructe personale;
- dorinţa de a fi „adevăratul eu", chiar dacă imperfect.

6. Experienţa imediată a sentimentelor trăite foarte aproape de momentul prezent, nevoia de experienţă imediată şi acceptarea ei:
- experienţă personală a existenţei trăite în momentul prezent, nu ca obiect;
- „pierderi" psihologice (lacrimi, suspine, relaxare musculară);
- experienţă subiectivă în locul "problemelor" definite;

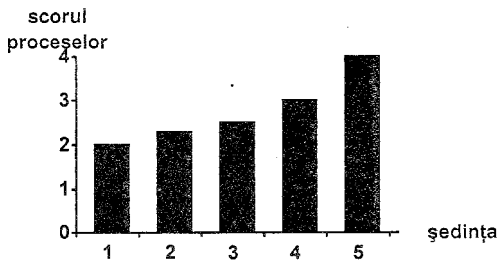
7. Noi sentimente trăite din plin şi imediat:
- experienţa este nouă şi prezentă, nu se referă la situaţii trecute;
- sinele este o recunoaştere a experienţei trăite, nu un obiect;
- constructele sunt tentante şi uşpr de adunat, pot fi testate;
- sentimentele ajută la formarea ideilor;
- experienţa bogată a şansei.

Ca medie, participanţii la grupul de întâlnire au crescut cu un stadiu şi1\2 pe scala proceselor în timpul acestui week-end. Nu li s-a pus întrebarea cum această schimbare le afectează comportamentul la întoarcerea în condiţiile obişnuite de viaţă, de zi cu zi.

Rogers atribuie interesul crescut pentru grupurile de întâlnire, în mare parte, creşterii singurătății.

În figura de mai jos este evidențiată clar schimbarea.

Schimbările proceselor în timpul grupului de întâlnire



Relațiile interpersonale sunt mult mai superficiale decât în trecut şi unii oameni recurg la experiența de grup pentru înlăturarea singurătății cauzată de condițiile moderne.

Terapia de grup a fost acceptată pentru rezolvarea unei varietăți crescute de probleme personale, inclusiv abuzul de alcool şi droguri. Dacă psihoterapia individuală facilitează schimbările individului, terapia de grup promovează vindecarea. Cunoştințele celorlalți membri ai grupului pot ajuta alcoolicii să-şi recuonoască propriile probleme, acesta fiind un pas important către schimbare (Rugel & Barry, 1990).

Stadiul	Caracteristicile comportamentului
1	• comunicări despre realitatea exterioară mai mult decât despre sentimentele proprii care sunt nerecunoscute sau prezente ca percepții rigide • teama de relații interpersonale apropiate • lipsa dorinței de schimbare
2	• problemele sunt văzute ca exterioare sieşi • lipsa responsabilității privind problemele • câteva sentimente descrise în trecut sau ca aparținând altora • neconştientizarea contradicțiilor
3	• vorbesc mult despre sine şi despre sentimente trecute • sentimentele prezente nu sunt acceptate • recunoaşterea contradicțiilor, constructe mai puțin rigide • şansele văzute ca ineficace
4	• sentimentele prezente sunt recunoscute şi exprimate, dar cu teamă şi parțial acceptate • mai mare deschidere a constructelor privind experiența • recunoaşterea incongruenței între sine şi experiență • se recunoaşte pe sine ca responsabil pentru problemele avute

Stadiul	Caracteristicile comportamentului
5	• sentimentele sunt exprimate liber în prezent • sentimentele sunt surprinzătoare şi amenințătoare • sunt descoperite noi constructe personale • dorința de a fi „adevăratul eu", chiar dacă imperfect
6	• experiența imediată a sentimentelor trăite foarte aproape de momentul prezent, nevoia de experiență imediată şi acceptarea ei • experiență personală a existenței trăite în momentul prezent, nu ca un obiect • „pierderi" psihologice (lacrimi, suspine, relaxare musculară) • experiență subiectivă în locul „problemelor" definite
7	• noi sentimente trăite din plin şi imediat • experiența este nouă şi prezentă, nu se referă la situații trecute sinele este o recunoaştere a experienței trăite, nu un obiect • constructele sunt tentante şi uşor de adunat, pot fi testate • sentimentele ajută la formarea ideilor • experiență bogată a şansei

CAPITOLUL II

Frederick Perls şi *GESTALT - TERAPIA*

Iolanda Mitrofan

1. Frederick Perls - un terapeut charismatic pentru o terapie holistă.

Personalitatea lui F. Perls este profund implicată în „naşterea" şi destinul Gestalt-terapiei şi într-un fel, ea conţine miezul, ideile şi direcţiile de bază ale unei abordări terapeutice inovatoare, de factură experienţial-holistă. Această nouă „psihotehnologie" a restructurării şi optimizării fiinţei umane se întemeiază pe o concepţie generoasă privind resursele creative spontane ale omului, care pot fi activate, direcţionate şi transformate de către persoana însăşi în căi naturale de vindecare şi dezvoltare.

Fără nici o exagerare, psihoterapia creată de Perls asistat de soţia sa Laura la începutul anilor „40, poartă amprenta naturii complexe, creative şi autonome a fondatorului ei. Ea conţine nu doar o doză de nonconformism menită să restructureze concepţiile fie comode-simpliste, fie elitiste şi sofisticate în probleme de psihoterapie, ci şi o resuscitare a unei concepţii mai apropiate de naturaleţea şi autenticitatea fiinţei umane, de sensul fundamental al devenirii ei. Astfel, inventiv şi debordant, Perls descoperă soluţii inedite şi fertile de explorare şi conştientizare, de la valenţele comunicante, simbolice ale limbajului corporal, la conştientizarea şi „transformarea unificatoare a părţilor neintegrate ale eu-lui", printr-un mod mai responsabil de a intra în contact cu sine şi cu lumea.

Terapia gestaltistă angajează plenar experienţa focalizată perceptual, afectiv, imaginativ şi acţional, aici şi acum, printr-o diversitate impresionantă de modalităţi de dialog şi tehnici de joc de rol provocativ. Toate acestea devin „vehicolul" conştientizării de sine, al redescoperirii şi reevaluării personale, al autorestructurării prin resurse proprii. Ele conduc în final la creştere şi dezvoltare personală, gestalt-terapia aparţinând astfel, prin scopuri şi metodologie, psihoterapiilor umanist-experienţiale şi fiind poartă de intrare în domeniul dezvoltării transpersonale.

Insight-ul prin autoexplorare şi învăţare a strategiei de a te conştientiza şi autotransforma, în măsura în care te accepţi, te asumi şi decizi liber, cu deplină responsabilitate, constituie paradigma acestei psihoterapii, care depăşeşte creativ şi realist atât abordările psihodinamice, cât şi pe cele comportamentale.

Părintele gestalt-terapiei a fost iniţial psihanalist, dar ulterior şi-a completat şi depăşit formaţia prin înglobarea selectivă în cadrul concepţiei şi stilului său terapeutic inovativ, a gândirii fenomenologice şi existenţialist-umaniste. Deşi exegeţii săi actuali nu precizează existenţa vreunei influenţe recunoscute de autor din direcţia gândirii orientale, în ceea ce ne priveşte remarcăm coincidenţe şi similitudini surprinzătoare, în special în abordarea focalizată şi în unele tehnici de conştientizare de sine şi de autotransformare (v. Vijnana Bhairava Tantra sau Cartea secretă esenţială a căii tantrice - comentată de Osho, vol 1 şi 2, ed Ram, 1997).

Ca şi în cazul lui Rogers, personalitatea lui Perls este importantă în conceperea şi aplicarea

psihoterapiei sale şi este unanim recunoscut caracterul inconfundabil şi fascinant, charismatic al acestui fondator de şcoală, atât de către pacienţii săi, cât şi de către elevii şi continuatorii săi. Simţul artistic şi intuiţia sa desăvârşită, spontaneitatea şi flexibilitatea contactului, prezenţa sa energizantă şi luminoasă a stimulat şi a impus o multitudine de psihoterapeuţi care i-au continuat şi îmbogăţit munca.

Un scurt istoric al periplului existenţial al lui F. Perls ni se pare necesar. În 1926 îl găsim la Frankfurt pe Main, în calitate de asistent al lui K. Goldstein şi tot acum o cunoaşte pe cea care îi va deveni soţie şi cofondator al terapiei gestaltiste - Laura Perls. El se află sub influenţa psihologiei gestaltiste şi a filosofiei existenţialiste. Se pregăteşte ca psihanalist, fiind atras în special de W. Reich (care în 1930 i-a fost şi analist), de Karen Horney şi de O. Rank. De la maestrul său Reich, Perls preia interesul pentru „lucrul cu corpul", fiind câştigat pentru ideea înţelegerii funcţionării motricităţii ca o „armură", care blochează sau încifrează emoţii şi experienţe trăite.

Concepţia lui Perls despre om şi despre terapie este influenţată de trei contacte intelectuale semnificative în dezvoltarea sa (apud G. Yontef, J, Simkin, 1989, p. 329):

- S. Friedlander, din a cărui filosofie a încorporat conceptele de „gândire diferenţială" şi „indiferenţă creativă" pe care la întrezărim în prima carte a lui Perls - „Eul, foamea şi agresiunea", apărută în 1947 ;
- Jan Smuts, autorul celei mai importante cărţi despre holism şi evoluţie, scrisă dintr-o perspectivă gestaltistă asupra ecosistemului, cel care a introdus de altfel termenul „holism". Cu acesta, Perls intră în contact în Africa de Sud, unde se refugiază de prigoana nazistă;
- A. Korzbyski, autor în domeniul semanticii, care a avut o influenţă importantă în dezvoltarea intelectuală a lui Perls.

O contribuţie semnificativă în activitatea lui Fritz o are şi Laura Perls, de formaţie psiholog, licenţiată la Universitatea din Frankfurt (1932). Ei i se datorează multe dintre influenţele gestaltiste, existenţialiste şi fenomenologice, ea fiind o admiratoare a lui Martin Bubber şi P. Tillich.

2. Fundamentele teoretice ale şcolii terapeutice gestaltiste - începuturi şi schimbări actuale

Fundamentele teoretice ale gestalt-terapiei sunt identificate în câteva domenii de interes: psihologia gestaltistă, abordarea fenomenologică şi teoria câmpului, perspectiva existenţialistă.

2.1. Psihologia gestaltistă

Psihologia gestaltistă îi îmbogăţeşte lui Perls perspectiva psihanalitică freudiană asupra persoanei, prin două concepte importante: gestalt (configuraţie) şi restructurare spontană a acestuia prin experienţa imediată, „aici şi acum".

Gestaltismul consideră că organismele percep instinctiv structurile în mod global, şi nu doar părţi sau elemente ale acestora. Structura (configuraţia sau gestaltul) are caracteristici noi ce nu pot fi reduse la suma şi analiza părţilor. Pe de altă parte, percepţia însăşi este un proces activ şi structurant şi nu doar un rezultat al receptării pasive a stimulilor de către organele senzoriale. Situaţiile percepute, la rândul lor, au un grad de organizare internă. Prin experienţă directă, aici şi acum, organismele, utilizându-şi capacitatea motrică, au capacitatea de a percepe corect, structurând şi decodificând semnificaţia structurilor percepute. În cercetarea fenomenologică, dar şi în terapia care utilizează explorarea fenomenologică, se poate dobândi capacitatea de a conştientiza semnificaţia ascunsă în cadrul unei structuri studiate. Aceasta se referă atât la

propria structură psihică, cât şi la relaţiile dintre elementele unor structuri externe (lumea, evenimentele, alţii) şi persoana respectivă. Relaţiile cu sine şi cu lumea pot fi astfel înţelese din perspectiva experimentării lor „aici şi acum" prin focalizarea şi descoperirea înţelesului lor autentic. Aceste relaţii pot fi ulterior restructurate în baza descoperirii noilor înţelesuri şi sensuri (noul gestalt) şi transformate în noi moduri de comportament, noi atitudini, noi resurse de adaptare creativă.

Se consideră că oamenii percep în mod natural, spontan, structurile realităţii, că ei le reconfigurează şi le restructurează firesc, atât în planul cunoaşterii, cât şi al comportamentului. Astfel, ei au virtual asigurată calea spre adevăr şi evoluţie. Aceasta pentru că ei sunt sisteme deschise, auto-organizatoare şi exploratorii, active, deci transformative.

2.2. Perspectiva fenomenologică şi teoria câmpului.

Abordarea fenomenologică permite fiinţei umane să discrimineze între ceea ce percepe şi simte în prezent de ceea ce este rezultat pe baza experienţelor trecute. Wertheimer (1945, p.331) preciza că în explorarea gestaltistă se utilizează nemijlocit percepţia „naivă", nealterată de învăţare. Terapia gestaltistă va transforma această explorare fenomenologică într-o metoda vie centrată pe „subiectivitatea insului" aşa cum este ea experimentată de el în prezent, simţită şi trăită în relaţia sa cu realul. Persoana este concepută în spaţiul său de viaţă ca un câmp, iar conform teoriei câmpului, orice eveniment care are loc într-o parte a câmpului se resimte într-un fel sau altul în toate celelalte părţi. Într-un câmp, părţile sunt în relaţii directe şi responsive unele faţă de altele, fiecare influenţând totul, aşa încât, orice acţiune care are loc în terapie, nu se adresează doar unui aspect al personalităţii, ci tuturor, conform unui foarte vechi şi în acelaşi timp recent redescoperit principiu care postulează că şi întregul se regăseşte în parte, nu numai partea în întreg. Principiul holonomic propriu funcţionalităţii psihicului, acţionează şi în plan biologic şi este argumentat de teoriile de câmp din fizica modernă, depăşind diviziunea carteziană şi mecanicismul newtonian. Este „fascinant cum ştiinţa secolului al XX-lea, care îşi are rădăcinile în separarea carteziană şi în modelul mecanicist şi a cărei dezvoltare a fost posibilă tocmai datorită acestor concepţii, depăşeşte acum această fragmentare şi se întoarce la ideea de unitate, exprimată de mult în filosofia greacă şi în mistica orientală" comentează Fritjof Capra în cartea sa „Taofizica" (1995, p. 21). Acelaşi autor precizează, în continuare: „Prin contrast cu viziunea occidentală mecanicistă, concepţia orientală este *organică*. Pentru misticii orientului, toate lucrurile şi toate evenimentele percepute de simţuri sunt intercorelate şi nu există de fapt, decât manifestări, aspecte diferite ale aceleiaşi realităţi ultime. Tendinţa noastră de a fragmenta lumea perceptibilă şi de a ne gândi pe noi înşine ca ego-uri izolate în această lume e considerată o iluzie născută de mentalul nostru mereu înclinat spre evaluare şi clasificare. Filosofia budistă o numeşte avidya, ignoranţă, şi consideră că ea este o stare de perturbare a mentalului, stare ce trebuie depăşită: perturbarea mentalului produce multiplicitate, pacea sufletului readuce unitatea." (idem op. cit. p.21). La rândul sau, Perls are şi el o concepţie *organismică* asupra omului şi mediului, pe care le concepe ca fiinţând în consonanţe dinamice, în interacţiune evolutivă, bazată pe unificare prin integrarea polarităţilor. Deşi nu afirmă nicăieri explicit vreo preluare a concepţiei orientale, Perls - asemeni predecesorului şi maestrului său Reich, precum şi contemporanului lor, marele Jung - se regăseşte prin fundamentele concepţiei sale despre om şi munca terapeutică asupra mentalului, în preceptele şi teoriile orientale.

Terapeuţii gestaltişti lucrează asupra câmpului fenomenologic al persoanei sau al grupului, „hic et nunc", atenţi la modul în care acesta include „reziduuri" ale trecutului trăit, fixate sau exprimate simbolic în poziţii ale corpului (atitudini posturale), în obiceiuri, în convingeri şi comportamente. Ei caută să declanşeze în clienţi capacitatea de a deveni observatori conştienţi în prezent ai propriilor trăiri şi experienţe trecute, readuse pe „scena prezentului" şi reexperimentate pentru a deveni comprehensibile. Starea de observator conştient sau de martor

al propriilor experienţe existenţiale, emoţii şi sentimente este facilitată, provocată şi dezvoltată la clienţi, în scopul dobândirii unei distanţe psihologice care să permită reevaluarea şi integrarea acelor părţi ale eu-lui respinse, negate sau ignorate şi rearmonizarea lor cu întregul. Acceptarea de sine nu se poate produce decât în condiţiile unei înţelegeri lucide a sinelui, a motivaţiilor, scopurilor şi resurselor sale potenţiale, precum şi prin unificarea polarităţilor (în accepţiunea lui Perls) sau contrariilor (în accepţiunea lui Jung).

Dacă abordările câmpului sunt mai degrabă descriptive decât interpretative, speculative sau clasificatorii, accentuând pe observare, descriere şi explicarea structurii exacte a obiectului studiat, terapia gestaltistă reuşeşte să depăşească aceste limite în explorarea datelor nedisponibile prin observare directă cu ajutorul metodei focalizării (concentrării) de către subiectul însuşi asupra universului său interior, în care este dirijat, pas cu pas, ca de un adevărat fir al Ariadnei derulat de terapeut. Clientul nu numai că ajunge să-şi dezvăluie şi să înţeleagă pe cont propriu problemele, reacţiile, şi experienţele trăite, adică să se autoconştientizeze, ci este provocat şi susţinut să experimenteze noi moduri de a fi şi de a simţi, de a acţiona şi de a înţelege, prin intermediul unei palete tehnice remodelatorii diversificate, incluzând jocul de rol, dialogul „părţilor eu-lui", tehnica metapoziţiilor, tehnica „locului fierbinte", tehnica" scaunului gol", lucrul cu metafora corporală, fantezia ghidată etc.

2.3. Perspectiva existenţialistă în dialogul gestalt-terapeutic.

Punctul de vedere existenţialist postulează că oamenii sunt într-un proces natural şi continuu de autodescoperire şi autorestructurare. Fiecare persoană se confruntă mereu cu noi probleme, noi orizonturi şi noi posibilităţi de devenire. În această devenire, pentru fiecare contează ceea ce experimentează el însuşi, ceea ce trăieşte el în mod unic - bucurii sau tristeţi, realizări sau frustraţii, împliniri sau eşecuri, sănătate sau suferinţă. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor acţionează şi trăiesc într-un context inautentic, al unei gândiri convenţionale, standardizate, „învăţate" şi preluate prin presiunea grupului de apartenenţă, care pe lângă vocaţia socializatoare îşi exercită şi una alienantă, mistificatoare. Standarde şi oprelişti socio-culturale, educaţionale sau simple inducţii imitative contribuie împreună la obscurizarea realităţii subiective şi chiar obiective, aşa cum este ea, ori la îndepărtarea fiinţei de ea însăşi, de esenţa ei pozitivă şi creatoare. Astfel, omul învaţă şi se obişnuieşte să se mintă pe sine în raport cu alegerile şi deciziile sale, uneori, chiar în raport cu nevoile sale cele mai legitime. El îşi creează treptat o falsă imagine de sine, bază a unei conduite inautentice. El ajunge să trăiască, într-un fel, ca şi cum ar fi altcineva sau în locul altcuiva (părinte, fiu, soţ, bărbat, femeie, stăpân, sclav, lider, marginalizat, etc.) El începe să joace „roluri" care nu-l reprezintă, dar pe care le preia prin forţa împrejurărilor, prin forţa „modelelor". Adesea, uită cine este şi ce vrea de fapt, încotro se-ndreaptă şi de ce ?! Se lasă purtat de val, şi cu cât se-ndepărtează mai mult de sine, cu atât este mai nefericit, cu atât mai mult suferă. Suferă în relaţiile cu alţii, în relaţiile cu sine, în relaţiile cu viaţa... Suferă psihic şi somatic.

Autoînşelarea este baza inautenticităţii, iar viaţa care nu se sprijină pe adevărul propriei fiinţe în lume conduce la anxietate şi sentimente de vinovăţie. „ Terapia gestaltistă oferă un mod de a fi autentic şi deplin responsabil pentru sine; devenind conştient, cineva devine capabil să aleagă şi să-şi organizeze propria existenţă într-o manieră plină de sens" (Iacobs, 1978, Yontef, 1982,1983). Cel mai important aspect al terapiei este relaţia dintre terapeut şi client, care în gestalt-terapie capătă forma dialogului existenţial bazat pe experienţa contactului de graniţă. Noţiunea de contact semnifică în terapia gestaltistă posibilitatea indivizilor de a creşte şi de a-şi forma identităţi, prin experienţa trasării graniţelor dintre eu şi non-eu, precum şi a interacţiunii eu-lui cu non-eul prin menţinerea identităţii proprii. Prin dialogul terapeutic denumit şi experienţă dialogică, clientul este stimulat să-şi dezvolte resursele pentru contactul dorit sau pentru retragere, adică propriul lui suport. Acest suport poate fi corporal (respirator, postural, energetic)

sau informațional (verbal). Cu alte cuvinte, suportul, atât cel nonverbal, cât şi cel verbal, mobilizează resursele persoanei pentru contact, prin experimentarea unui model comportamental al sinelui, aşa cum este el în realitate şi cum se dezvăluie în cadrul relației cu terapeutul şi cu grupul. La rândul sau, terapeutul se angajează în dialog direct, autentic şi responsabil, cu acceptare, grijă şi căldură, autodezvăluindu-se de pe aceste poziții în experiența dialogică, dar evitând pe cât este posibil manipularea relației clientului cu el însuşi şi cu alții. Deşi terapeutul gestaltist este de cele mai multe ori activ şi directiv în munca de explorare şi conştientizare, orientând-o pas cu pas, el nu va sugera şi nu va direcționa în nici un fel conținutul experienței personale a clientului, evitând constant să-i manipuleze alegerile şi reacțiile sau înțelegerile personale, dar creându-i, din aproape în aproape, condiții psihologice pentru producerea insight-urilor clarificatoare. Din acest punct de vedere, conducerea dialogului gestaltist este un proces de descoperire de sine şi de autoconştientizare şi nu unul de interpretare şi de modelare prescriptivă a subiectivității insului. Terapia gestaltistă îşi propune astfel să sporească şansele omului de a fi mai conştient de sine şi de a lucra asupra lui însuşi prin dezvoltarea propriilor resurse creative, transformative, în consens cu scopurile sale asumate, pe deplin responsabil, implicat, „trezit".

Terapeutul gestaltist ajută clientul să dobândească strategia autotransformării comportamentului sau prin revelarea sensurilor interne şi externe ale acestuia. Această strategie a capacității de a te autocontrola, autoregla şi schimba în bine nu este altceva decât dobândirea conştiinței procesului de conştientizare - cheia accesului nelimitat la propria-ți autenticitate, la sine. Terapia gestaltistă nu îl ajută pe client să devină doar mai conştient de sine, ci mai ales cum să devină mai conştient, mai responsabil şi mai eficient cu sine şi cum să-şi utilizeze capacitatea de conştientizare în scopul creşterii şi autosusținerii personale.

Mai mult decât în alte forme de terapie, în gestalt-terapie, clientul este văzut mai curând ca un colaborator care va învăța cum să se vindece. Experiența imediată a clientului este în mod activ utilizată, iar atitudinea lui de căutare, formulare de soluții proprii şi punere în acțiune a acestora „aici şi acum" constituie chiar miezul metodei. De exemplu, unui cuplu cu dificultăți sexuale psihogene i se poate cere să practice tehnici senzitive focalizate, exploratorii, tocmai pentru a stimula experiența de redescoperire şi reinvestire a trupurilor şi persoanelor cu noi semnificații şi în nici un caz nu i se vor prescrie modele comportamentale de cuplare mai eficientă (ca în terapia behavioristă) şi nici nu i se vor „servi" interpretări, explicații şi recomandări, ca în terapia cognitivă şi cu atât mai puțin nu va fi încurajat şi interpretat transferul, atunci când apare, ca în terapiile psihodinamice. Gestalt-terapia acționează prin utilizarea prezenței active şi vindecătoare a terapeutului şi clientului, aflați în contact autentic, adevărat, conectați ca persoane libere şi responsabile într-un proces de „creştere împreună".

2.4. Caracteristicile relației terapeutice

Relația terapeutică presupune în gestalt-terapie existența a patru caracteristici ale dialogului (după G. Yontef şi J. Simkin, 1989, p.325):

- ***Includerea***. Aceasta înseamnă a-l pune pe fiecare, în cea mai mare măsură posibilă, în experiența altuia, „in pielea altuia", fără a-l judeca, analiza sau interpreta, în timp ce-si păstrează simultan sensul prezenței sale separate, autonome, ca martor sau observator focalizat. Se practică, în alți termeni, un mod de a-l experimenta pe celălalt, de a-l simți şi trăi din interior (fie o persoană semnificativă din viața subiectului, fie pe altcineva din grupul terapeutic, fie chiar pe sine însuşi într-o altă ipostază, din alt timp şi loc). Includerea centrează dialogul terapeutic pe explorarea şi conştientizarea relației eu-tu sau eu-el, din perspectiva lui „tu" şi a lui „el".
- ***Prezența***. Terapeutul gestaltist se exprimă pe sine clientului, se face simțit de către acesta, i se dezvăluie. În mod regulat, judicios şi cu discriminare, prezența terapeutului se exprimă prin observații, preferințe, sentimente, experiențe personale trăite aici şi acum, gânduri.

Împărtăşindu-şi propria experienţă, ceea ce simte în dialog, terapeutul îl ajută pe client să înveţe să aibă încredere şi să-şi utilizeze experienţa imediată pentru a-şi creşte gradul de conştientizare. În felul acesta, el modelează raportul fenomenologic, evitând să-i ofere interpretări sau soluţii. Prin chiar prezenţa lui, îl determină pe client să se deblocheze, să se bizuie pe experienţa lui imediată ca instrument de creştere a autoconştientizării, să se autodescopere şi autoînţeleagă. Astfel, prezenţa vie, autentică a terapeutului şi abţinerea de la propriile interpretări, facilitează dezvoltarea prezenţei autonome, implicate şi active a clientului, evitând dependenţa terapeutică, atât de frecventă în alte terapii, care practică un alt tip de relaţie terapeutică (ca de pildă, prezenţa neutrală şi frustrantă în psihanaliză - ca modalitate de declanşare a transferului ce structurează ulterior relaţia pe modelul „părinte - copil „ sau „medic - client", sau cea expert - atotştiutoare şi manipulativă în terapia cognitivă şi în cele comportamentale, pe modelul „profesor - elev").

• ***Responsabilitatea în a dialoga.*** Contactul terapeutic este mai mult decât a face ceva unul pentru altul. El este ceva ce se întâmplă între doi oameni şi care rezultă din interacţiunea dintre ei. De aceea, terapeutul gestaltist are răspunderea modului în care se întâmplă dialogul, abandonându-se pe sine şi implicându-se în interacţiune, dar implicându-l în egală măsură şi pe client să devină responsabil de acest dialog. Aceasta permite contactului să se realizeze mai curând decât să fie manipulat, „făcut" în scopul urmăririi, (controlării) unui rezultat. Se înţelege de aici că răspunderea pentru dialog este de a-l lăsa să se desfăşoare ca un fenomen natural, sincer, autentic participativ şi nu artificial, contrafăcut intenţional.

• ***Dialogul este trăit, simţit, pe viu.*** în terapia gestaltistă dialogul este mai mult decât „a vorbi". El este mai ales trăit, simţit, experimentat pe viu, în minte şi în trup deodată. De aceea modalităţile de dialog sunt foarte diverse şi dinamice, putând implica mijloace expresiv-artistice: dansul, mişcarea simbolică expresivă, ritmurile şi sunetele, muzica şi cuvântul. Metafora, în expresie verbală, ritmic-melodică sau corporală, devine unul din instrumentele-cheie în dialogul gestalt terapeutic, sporindu-i puterea vindecătoare şi transformativă. Toate aceste modalităţi de comunicare declanşează şi mobilizează energiile dintre participanţi, punându-le în mişcare. Explicarea experienţei prin mijloace expresive nonverbale, constituie o importantă contribuţie a gestalt-terapiei în lărgirea posibilităţilor de experimentare fenomenologică. Trebuie precizat însă că interacţiunea terapeutică este limitată de principii etice, de adecvare („ce se potriveşte"), de sarcina terapeutică, etc.

Aceste caracteristici ale modului în care se desfăşoară dialogul terapeutic gestaltist permit producerea unor modificări semnificative şi destul de rapide în modul de a fi al clientului şi de a se raporta la problemele sau simptomele sale. Chiar şi un psihanalist - S.A. Appelbaum, referindu-se la gestalt-terapie (1976, în C.Hatcher şi P. Himelstein. p. 757) remarcă: „în gestalt-terapie, clientul învaţă repede să facă distincţie între idei şi ideaţie, între vechile gânduri obsesive, bine bătătorite şi noile gânduri, între stările trăite şi stările generate de stările trăite (adică dintre experienţele trăite şi gândurile şi sentimentele apărute în urma acestor experienţe trăite - n.n.). Scopul gestaltistului este să urmărească experienţa şi nu explicaţiile, bazându-se pe credinţa că Insight-ul care emerge ca gestalt este mult mai potent decât Insight-ul dat de terapeut. El ajută, atât clientul cât şi terapeutul să traseze şi să menţină aceste importante distincţii".

2.5. Terapia gestaltistă versus alte forme de terapie

Câteva precizări privind specificul terapiei gestaltiste comparativ cu alte forme de terapie ni se par necesare:

• Este o psihoterapie care utilizează atât mecanismele inconştiente cât şi pe cele conştiente, centrată pe experimentarea aici şi acum şi pe conştientizarea focalizată atât a experienţelor interne (afective şi cognitive) cât şi a celor externe (de relaţie şi comunicare). Se deosebeşte de

metodele comportamentale (centrate exclusiv pe condiționarea controlului asupra stimulilor asociați simptomelor), dar şi de metodele psihanalitice preocupate dominant de cauza bolii, coincidența cu motivația inconştientă ce poate fi conştientizată prin analiza transferului şi interpretare, deşi cu aceasta din urmă are unele puncte comune, în special în abordarea temelor caracterologice. Terapia gestalt operează în ambele planuri ale existentei, intern-inconştient şi extern-conştient, pe care încearcă să le armonizeze şi unifice prin conştientizare şi învățare a modului în care conştientizezi experimentând, ceea ce deschide o cale cu totul nouă în terapie - calea dezvoltării personale, a restructurării responsabile şi creative, a autorealizării prin experiența directă, a transformării de sine.

• Se deosebeşte de terapiile de modificare cognitiv-comportamentală, rațional-emotivă şi de alte terapii care încearcă să asigure un control direct asupra simptomelor (hipnoză, chimioterapie, electroşocuri, biofeed-back), care nu sunt preocupate de experiența clientului, şi nici de autoresponsabilitate şi autosuport. Spre deosebire de aceste terapii care operează în registrul prescripțiilor şi al lui „trebuie" („ceea ce trebuie făcut"), terapia gestaltistă accentuează conştiința „a ceea ce este" a clarificării şi acceptării a ceea ce este persoana, creând astfel o bază reală pentru ca aceasta să se poată reevalua, unifica în interior prin armonizarea polarităților aflate în conflict şi evident, abia în aceste condiții, să se poată automodifica.

• Terapia gestaltistă descurajează intelectualizările şi explicațiile, atât de utilizate de majoritatea terapiilor, atât psihodinamice, cât şi cognitiv-comportamentale, încurajând procesul de descoperire prin experimentare. Astfel, deşi operează ca şi psihanaliza cu conceptul de „insight", acesta are o valență reconstructivă mult mai realistă, fiind rezultatul experimentării cu sine şi cu alții şi nu doar o conexiune clarificatoare în planul înțelegerii. Acțiunile mentale şi comportamentale (suscitate prin tot arsenalul tehnic al terapiei gestaltiste) ce conduc la insight sunt de natură să producă în mai mare măsură, mai sigur şi pe mai lungă durată, fără a crea dependență terapeutică, schimbări benefice, spre deosebire de insight-ul psihanalitic care are o arie mai restrânsă de acțiune - exclusiv în plan afectiv şi cognitiv. E de presupus, în ordinea demersului psihanalitic, ca şi schimbările comportamentale vor surveni în consecință. Dar aceasta rămâne adesea doar o simplă presupunere, confirmată şi de durata uneori excesiv de lungă a tratamentului psihanalitic., justificată prin creşteri nesemnificative în optimizarea relațiilor clientului cu sine, cu alții şi cu lumea şi chiar dacă simptomele unei afecțiuni psihogene se pot ameliora sub cura psihanalitică, adesea ele pot fi înlocuite cu alte probleme de adaptare şi integrare socială. Această observație ne atrage atenția asupra incompletitudinii ariei de abordare psihologică în psihanaliză, centrată dominant intelectualist şi parțial afectiv. În replică, terapia gestaltistă, prin multidimensionalitate şi abordare holistă, completează aria de lucru psihanalitic prin cuprinderea mecanismelor perceptuale, imaginative, creative (puternic dinamogene şi transformative), alături de cele emoționale şi simbolic-intelective, iar componenta acțională, externă nu este nici ea neglijată. Dimpotrivă, lucrul cu corpul şi suportul energetic, acțiunea prin joc de rol şi tehnici expresiv-corporale sunt extrem de importante în practica experiențială de factură gestaltistă, asigurând trecerea din planul înțelegerii şi proiectului mental în cel al realității comportamentale, al opțiunii responsabile şi deciziei autoasumate. Terapeutul gestaltist concepe terenul său de acțiune ca pe o structură biopsihosocială, incluzând organismul şi mediul, considerate la fel de importante. De aceea, el nu exclude nici o dimensiune relevantă a vieții, de la variabilele fiziologice, la cele motivaționale, cognitive şi sociale.

• Arsenalul tehnico-metodologic în terapia gestaltistă este flexibil, complex şi eclectic, adaptabil de la caz la caz, în vreme ce alte sisteme terapeutice preferă o modalitate tehnică de bază, de obicei intelectualizarea (fie bazată pe asociere liberă şi interpretare în terapiile psihodinamice, fie pe evaluări experte şi prescripții în terapia rațional-emotivă, în modificarea comportamental-cognitivă şi în terapia realitate). În extrema cealaltă se situează terapia rogersiană nondirectivă sau centrată pe client, în care pasivitatea comprehensivă în care se situează terapeutul utilizează exclusiv tehnica răspunsului-reflectare, încurajând doar clarificarea

şi maturizarea emotională. Astfel, în terapia gestaltistă orice tehnică poate fi bună, cu condiţia ca ea să fie focalizată spre creşterea conştientizării, să decurgă din dialog, să stimuleze creativ activitatea de explorare fenomenologică şi de preluare a autocontolului în procesul de transformare şi să se încadreze în rigorile etice şi deontologice. Până la urmă, nu tehnicile sunt cele mai importante în terapia gestaltistă, cât maniera în care ele sunt îmbinate, modificate liber de la situaţie la situaţie, astfel încât să provoace şi să ofere un suport în munca de autodescoperire a clientului, dinamizând procesul terapeutic. Se consideră că atunci când tehnicile sunt utilizate într-o manieră analitic-cognitivistă, ele îndepărtează clientul de munca de conştientizare şi experimentare, blocând, prevenind sau neutralizând procesul dezvoltării organismice, integrative. (G. Yontef şi J. Simkin, 1989, p. 328). O mai fericită combinaţie metodologică constă în integrarea conceptelor analizei tranzacţionale pe terenul gestaltist, sunt de părere aceiaşi autori. Astfel, stările ego-ului (părinte, adult, copil), ca şi scenariile de viaţă detaliate în analiza tranzacţională pot fi transpuse într-un limbaj gestaltist şi făcute să prindă viaţă prin experimentare şi dialog existenţial.

2.6. Gestalt-terapia în actualitate

Deşi opera scrisă a lui F.Perls este destul de redusă, ea este suficient de concentrată pentru a semna actul de naştere al unei şcoli.

După prima sa lucrare publicată în 1946, „Eul, foamea şi agresiunea" - „Ego,Hunger and Aggression" - cu subtitlul „Revizuirea teoriei şi metodei freudiene", transformat la reeditarea din l966 în „Începutul Terapiei Gestalt", urmează cartea" „Gestalt-terapia"(1951), scrisă în colaborare cu Ralph Hefferline şi Paul Goodman. La scurt timp după aceea, Fritz şi Laura Perls înfiinţează la propriul domiciliu din New York, Institutul de Gestalt - terapie, care devine sediul numeroaselor seminarii, workshop-uri şi grupuri terapeutice. Tot aici se formează primii terapeuţi gestaltişti: P. Weisz, Lotte Weidenfeld, B. Eastman, P. Goodman, Isadore From, E. Shapiro, L. Calfen, Iris Sanguilano, J. Simkin şi K.A. Fisher.

Ulterior, workshop-uri similare se organizează în Cleveland, Miami şi Los Angeles. În 1955, grupul de formatori din Cleveland formează „Gestalt Institute of Cleveland. (apud R. Corsini, D. Wedding, 1989, p. 330).

Până în 1970 (anul morţii lui Perls) s-au organizat de către el şi emulii săi, dintre care J. Simkin, în special, o serie de seminarii şi ateliere formative, în cadrul unor prestigioase institute de gestalt-terapie, dintre care cel mai important este „Esalen Institute „din Big Sur, California. Aici, între 1964-1968, Perls, împreună cu Simkin şi W.Kempler, organizează ateliere formative, a căror tradiţie se păstrează şi după 1970, fiind susţinute de acelaşi Simkin, Irma Shepherd, R.W.Resnick, R.L. Martin, J. Downing şi J. Enright.. Tot la Esalen se formează şi alţi importanţi terapeuţi de familie, cu orientare experienţială, ca Virginia Satir (care în 1966 devine chiar director al acestui institut) şi W.Kempler.

Dintre principiile şi ideile care s-au vehiculat în această perioadă, care s-au impus selectiv în practica terapeutică şi care au şocat spiritul conservator, dominant psihanalitic al vremii, amintim:

- Utilizarea prezenţei active a terapeutului în relaţia cu clientul, cu suscitarea sa, supralicitarea contactului direct;
- Accentuarea experienţei trăite, direct, „acum şi aici";
- Responsabilitatea autoasumată a clientului în raport cu sine;
- Principiul asimilării şi interdependenţei ecologice organism-mediu;
- Principiul conştientizării şi al autoreglării naturale a organismului.

În 1989 existau în lume 62 de institute de terapie gestaltistă şi numărul adepţilor acestei terapii este în creştere. Diversificarea importantă a orientării gestalt terapeutice nu a permis

înființarea unei organizații profesionale unice și nici fixarea unor standarde tip pentru formarea și selecția formatorilor, fiecare institut sau centru având mai degrabă propriile criterii.

Îmbogățirea numărului și stilului practicilor gestalt-terapeutice a condus la modificări importante față de primele modele. Astfel, de la formula clasică de desfășurare a acestei terapii, axată pe focalizarea pe un membru al unui grup, așezat în centrul acestuia (tehnica „locului fierbinte" - „hot seat"), grupul rămânând mai mult în postura de observator tăcut, pasiv, fără a se exclude unele intervenții ale altor membrii, s-a ajuns treptat la acordarea unei importanțe mult mai mari procesului de grup și implicării grupului în dinamica restructurării personale a fiecărui participant. Gestalt-grupul a devenit scena unui proces dinamic de creștere împreună.

Pe de altă parte, dacă la începuturile gestalt terapiei se utiliza mai curând frustrația, confuzia autosuficienței cu autosprijinul și atitudinea abrazivă a terapeutului față de clienți, în scop de provocare, (să nu uităm totuși că Perls fusese inițial psihanalist), astăzi se preferă o conduită terapeutică mult mai blândă, cu accent pe autoexprimare și pe dialog, pe autoacceptare și pe lucrul cu teme psihodinamice. A crescut semnificativ încrederea în fenomenologia clientului și cunoașterea interacțiunii dintre membrii grupului terapeutic, pe măsură ce a fost descurajată munca formală în grup, de tipul relației 1 la 1. Autoexplorarea și interexplorarea în scop de producere a insight-urilor restructurante și acționarea resurselor creative sunt astăzi dimensiuni importante în gestalt-terapie.

Audiența atelierelor de gestalt-terapie întrece cu mult în anii 60-70 pe cea a unor școli cu publicații mult mai numeroase - ca cea jungiană și cea rațional-emotivă (R. Resnick, apud op. cit. 1989). Gestalt-terapia avea la acea vreme mai mult de 60 de societăți și grupări, mii de participanți și peste 200 de terapeuți autoidentificați numai în S.U.A. După anii 70 ea pătrunde tot mai mult în Europa, în special în Franța, dar și în Marea Britanie și Țările de Jos.

Experiența mea clinică ca psihoterapeut de orientare gestaltist-experiențială s-a acumulat pe parcursul a 20 de ani, în cadrul Laboratorului de cercetări în domeniul neuro-psiho-senzorial din Institutul Național de Expertiză Medicală și Recuperare a Capacității de Muncă din București - laborator pe care l-am condus între anii 1990-1997. Această practică individuală și de grup a fost aplicată pe pacienți cu afecțiuni psihice (în special, psihogene). În asociație cu alte tehnici expresive și psihodramatice, pe fondul chimioterapiei de întreținere, am utilizat gestalt-terapia și cu grupuri de schizofreni, în stadii remisional-reziduale, în scop de resocializare-recuperare (v. Studiu longitudinal în recuperarea schizofrenilor cu invaliditate, coord. I. Mitrofan, 1985-1990). Lucrul în echipă terapeutică, alături de psihiatri, medici experți și sociologi, a permis un cadru optim desfășurării și validării acestor programe psihoterapeutice, integrate unui complex de modalități recuperatorii.

Formația mea de psihoterapeut a beneficiat de două stagii de perfecționare în Olanda, la Hogeschool Sittard, în terapii creative, dramaterapie, metoda Goldstein cu suport audio-vizual și programare neuro-lingvistică, cu profesori de psihoterapie cărora le sunt extrem de recunoscătoare: Joey Arends, John Ramakaers, Margariet van Rooij. Completarea studiului documentar și practic în domeniul psihoterapiilor umaniste mi-a fost facilitată cu amabilitate și sprijin efectiv de câțiva specialiști cu care am avut un prețios contact științific, în cadrul aceluiași Program Tempus (1993-1996), organizat în cadrul schimburilor de formare și perfecționare dintre Catedra de Asistență Socială a Facultății de Sociologie, Psihologie și Pedagogie, Universitatea București și Hogeschool Sittard. Exprim mulțumiri speciale pentru aceasta, profesorilor dr. Elena Zamfir și Corry Ehlen, coordonatoarele acestui program în parteneriat, precum și profesorilor și specialiștilor în asistență socială Josefien și Laurence van Stralen, France Alders, Lou Wanten și în special lui John Ramaekers.

Din 1995 am introdus seminariile formative de orientare gestalt-creativă sau experiențiale în pregătirea psihologilor aflați în curs de studii aprofundate (master în psihoterapie) și a studenților în asistență socială, în cadrul Catedrei de Psihologie, Universitatea din București.

În 1997, împreună cu primii 25 de psihoterapeuți formați în consiliere și psihoterapie experiențială de grup, am constituit Societatea de Psihoterapie Experiențială Română (SPER), de orientare dominant gestalt-terapeutică și creativă. Treptat, abordarea SPER s-a dezvoltat către una de tip eclectic; în prezent ea îmbină în mod creativ numeroase abordări aparținând curentului psihoterapeutic experiențial: analiză bioenergetică, analiză tranzacțională, NLP, art-terapie, terapie prin dans și mișcare, psihodramă și dramaterapie. Mai mult, prin unele dintre publicațiile editate, în cadrul SPER s-au pus, în 1999, bazele unei noi psihoterapii experiențiale – terapia unificării[1].

3. Abordarea personalității în terapia gestaltistă

Terapia gestaltistă se bazează pe o teorie asupra personalității de factură holistă, relația organism-mediu fiind concepută ca o relație de interdependență ecologică, care stă la baza sănătății persoanei. O persoană sănătoasă se definește printr-o autoreglare organică („organismică" în expresia lui Perls), ce permite adaptarea creativă în dinamica raportului nevoi-posibilități de satisfacere. Dezvoltarea persoanei garantează chiar sănătatea și eficiența ei în lume, autorealizarea care nu poate fi independentă de modul în care ființa umană se integrează în ecosistem. Această integrare cu sine și cu lumea, raporturile de echilibru și armonie interne și externe permit o continuitate între om și mediul său în termeni de evoluție sincronică, naturală. Pentru ca această integrare să se producă este necesar ca, pe de o parte omul să-și construiască și să-și cunoască propria identitate, adică să se delimiteze și diferențieze de alții și de mediu, pe de altă parte, este vital ca el să intre în contact cu acesta, să fie conectat optim, adică să intre în relații de coevoluție cu mediul său social și natural. O persoană sănătoasă este și o persoană potențial fericită, pentru că este simultan autonomă (deci, responsabilă de alegerile sale) și optim contactată la mediu (deci, în raporturi de adaptare creativă la schimbările firești, pozitive sau negative ale acestuia).

Reglarea „granițelor" dintre sine și mediu pare să fie unul dintre fenomenele cheie în dinamica integrării ecologice a omului. În viziune gestalt-terapeutică, câteva concepte de bază clarifică dinamica integrării și dezvoltării personalității, ca și eșecurile acesteia, traduse prin stări patologice:

- **Autoreglarea naturală** („oganismică", spontană) versus autoreglare impusă, de necesitate;
- **Contactul de diferențiere** („metabolismul mental)
- **Contactul de graniță** (între eu și non-eu sau între sine și mediu).

Pentru a putea crește, atât biologic, cât și psihologic și social, persoana învață să-și regleze granițele cu mediul, pe de o parte - diferențiindu-se, pe de altă parte intrând în contact cu acesta. Atunci când se delimitează de mediu (înțelegând prin „mediu „și pe" alții"), o persoană își poate descoperi, însă, și limitele sale în a fi autonomă sau ea însăși. Dar ea mai descoperă totodată și altceva foarte important: noutatea mediului și calitatea lui de a-i satisface sau nu nevoile. Intrând în contact, omul învață să diferențieze ceea ce este necesar, „hrănitor" pentru el de ceea ce îi este nenecesar, „toxic". Omul preia din mediul sau, în sens larg, nu numai aer, apă și hrană, ci și informații (sub formă de emoții, sentimente, atitudini, idei, scheme de acțiune și înțelegere, relații și chiar moduri de comportament. Toate acestea din urmă sunt procesate și „metabolizate" psihologic, așa după cum omul își metabolizează și elementele energetice fizice de bază. El asimilează informațiile, transformându-le în părți ale Eu-lui său acceptat sau le respinge, discriminându-le ca părți „toxice", alienate, indezirabile ale Eu-lui ne-acceptat. Cel mai frecvent, aceste părți respinse sunt greu de eliminat spontan de către mental, care le

[1] Vezi capitolul IX – „Terapia unificării. O nouă psihoterapie experiențială", precum și sursele bibliografice citate.

procesează, sedimentează la nivelul subconştient şi inconştient, şi uneori chiar capătă o adevărată „voluptate" în a-şi selecta şi depozita în adâncuri informaţiile negative, „indigeste", blocante sau destructive pentru funcţionalitatea psihică, exprimată metaforic de gestaltişti drept „metabolism mental". Şi, dacă reglarea metabolică normală se bazează pe un raport echilibrat intre asimilaţie şi dezasimilaţie, care permite dezvoltarea biologică normală, extrapolarea conceptului în plan psihologic demonstrează că există o unitate şi o consonanţă biopsihică în dezvoltarea organismică (în sensul de întreg viu). „Dismetabolille mentale" nu sunt altceva decât disfuncţii ale autoreglajului în discriminarea, procesarea şi actualizarea informaţională, în preluarea, păstrarea selectivă şi eliminarea informaţiei perverse. Atunci când mecanismele autoreglării informaţionale sunt disturbate, persoana ne apare în ipostază de suferind psihic sau psihosomatic, de inadaptat social sau pur şi simplu, de persoană aflată în impas existenţial ori nefericită. Astfel stând lucrurile, calitatea „hranei informaţionale" - gânduri, convingeri, sentimente, toate încifrate în mesaje verbale şi nonverbale, în atitudini şi comportamente cu care fiecare persoană vine în contact în mediul ei de viaţă, determină în foarte mare măsură ceea ce se construieşte ca identitate, acceptată sau respinsă, sigură sau nesigură de sine, afirmativă sau evitantă, creativă sau blocată, generoasă sau egocentrică, matură sau imatură, eficientă sau ineficientă, adaptată sau neadaptată, responsabilă sau iresponsabilă.

Contactul de diferenţiere. Reprezintă acea posibilitate a omului de a asimila ceea ce este pozitiv, „hrănitor" din punct de vedere informaţional şi de a respinge sau a se proteja de ceea ce este negativ, „toxic" din acelaşi punct de vedere şi constituie sursa primară a dezvoltării normale, sănătoase şi complete a personalităţii. El „conduce inevitabil la creştere", afirma E., Polster şi M. Polster, 1973, p. 101). Atunci când contactul de diferenţiere este perturbat, persoana este puţin conştientă de sine, adesea se percepe distorsionat. Această ignoranţă în raport cu sine o face nu numai să sufere, dar şi să persiste în a se „hrăni „ irațional, nediscriminativ, cu informaţie perversă, pe care nu o preia doar din mediu, ci pe care învaţă să şi-o autoproducă pe baza celei negative deja existente. Am putea crede că omul descoperă dureros de repede cum să producă la rându-i informaţie de autointoxicare, fiind cel mai important şi puternic furnizor de autoîmbolnăvire, dar accede mult mai greu la arta şi ştiinţa descoperirii şi producerii informaţiei naturale pozitive, spontane, nepervertite, de autosuport şi de autodezvoltare. El pare că şi-a blocat sau a uitat calea de a - şi deturna şi canaliza energiile în acord cu sine însuşi, deci şi cu natura. Într-o lume atât de copleşită de artificialitate şi dominată de false valori, în care omul uită prea frecvent că nu este doar trup şi minte, ci şi spirit, nici nu este de mirare... Un prost contact de diferenţiere îl menţine pe om în confuzie, atât în ceea ce îl priveşte, cât şi în raport cu ceilalţi, cu valorile, cu lumea. El se îndepărtează pas cu pas, pe calea ignoranţei cu privire la sine, prin neconştientizare de sine. Nefiind atent la natura sa reală, la nevoile şi resursele sale autentice, neconştientizându-le, neexperimentându-le pentru a se putea regla organismic şi evolua, omul îşi zădărniceşte sieşi calea autoîmplinirii şi eforturile în acest sens, se autoanulează ca fiinţă liberă şi responsabilă. De aceea terapeuţii gestaltişti consideră, ca primordiale în vindecare, conştientizarea de sine şi autoexperimentarea.

Contactul de graniţă. Constituie al doilea important mecanism al autoreglării organismice, strâns corelat cu cel anterior analizat.

Granița dintre sine şi mediu, pentru a asigura o bună autoreglare, trebuie să aibă două caracteristici:

- permeabilitate, pentru a permite schimburile dintre persoană şi ceilalţi;
- fermitate, pentru a menţine autonomia.

Autoreglarea, atât în plan biologic cât şi psihologic, este guvernată de principiul homeostaziei, iar viaţa ne apare ca o succesiune de încercări de satisfacere a nevoilor organismului, de la cele mai presante, mai vitale, la cele mai puţin presante. Atunci când o nevoie este satisfăcută, ea este înlocuită cu o alta, energizând şi impulsionând mereu fiinţa spre a-şi câştiga un „mereu vânat, căutat" echilibru homeostatic. Autoreglarea umană se produce prin

două modalităţi: pe baza a ceea ce organismul simte că este la momentul respectiv, pe ceea ce el trăieşte şi conştientizează şi pe baza a ceea ce „ar trebui sau ar putea să fie, să simtă ori ar fi de dorit să facă" la momentul respectiv. Există aşadar o modalitate directă, numită autoreglare organismică, bazată pe simţire, înţelegere intuitivă, integrare naturală a minţii şi corpului, gândului şi sentimentului, spontaneităţii şi deliberării, prin care alegerile şi învăţarea se întâmplă holistic, dar există şi o reglare de necesitate, bazată pe raţionalizare. Multe dintre acţiunile sau tranzacţiile de necesitate ale omului se realizează automat, cu o minimă conştientizare, ca modalităţi habituale de a se raporta la sine şi la lume, ca obişnuinţe sau uzanţe atitudinale şi comportamentale. Uneori, „tirania" obişnuinţelor este atât de mare încât omul ajunge să acţioneze neconcordant cu necesităţile sale reale şi chiar împotriva acestora, ca şi împotriva integrării sale optime în sistemul de relaţii. Conştientizarea deplină a ceea ce este şi a ceea ce îi este necesar la un moment dat, a ceea ce poate şi doreşte sau alege să facă, înseamnă o bună cale de a reconverti sau depăşi habitualul care devine perturbator, reţinând doar habitualul necesar, util persoanei. Aceasta presupune o autoreglare conştientă pe deplin, holistă, ceea ce creşte puterea discriminatorie a persoanei, atât în raport cu sine, cât şi cu alţii. Prin creşterea conştientizării de sine pe baza metodei dialogice şi fenomenologice, terapia gestaltistă îi redescoperă persoanei aflate în dificultate şansele ei naturale de a se autoregla organismic, de a-şi câştiga libertatea alegerilor şi responsabilitatea.

Dificultăţile autoreglării şi integrării armonioase în lume sunt în directă legătură cu tulburările contactului „de graniţă", al persoanei. Reglarea graniţei între sine şi alţii, între Eu şi non-Eu, poate să prezinte diverse tipuri de perturbare, oscilând în extremis între pierderea graniţei (fuziune, indistincţie, între sine şi altul) şi izolare completă (decontactare, ruptură, separare). Ambele perturbări le întâlnim în cadrul proceselor psihotice. Când graniţa dintre sine şi alţii devine confuză, impermeabilă sau se pierde, se produce o distorsiune a diferenţierii între sine şi alţii, o perturbare atât a contactului, cât şi a conştientizării acestuia (Perls, 1973). *O bună funcţionare a graniţei înseamnă o alternanţă optimă între separare şi conectare la mediu, între focalizarea atenţiei asupra acestuia şi retragerea atenţiei de la mediu.* Detaliem în continuare tipurile de perturbare ale contactului de graniţă, pe care le vom comenta dintr-o perspectivă proprie, bazată pe de o parte pe experienţa noastră clinică, iar pe de altă parte pe cercetările de vârf cu privire la dezvoltarea transpersonală, situate la confluenţa gândirii orientale şi occidentale:

• ***Pierderea graniţelor eu-lui cu non-eul*** sau ***permeabilitatea totală a graniţei sinelui cu mediul***. Este o modificare calitativă a contactului fiinţei umane cu lumea, constând într-un fenomen de fuziune, confluenţă, unificare a interiorului cu exteriorul, pe care o putem întâlni în două variante experienţiale diferite, situate la antipozii existenţei umane: experienţa psihotică - definind cel mai grav nivel al destructurării persoanei, al pierderii de sine", al alienării şi experienţa transpersonală, mistică, artistică sau meditativă, de nivel transconştient sau metaconştient - definind un nivel superior al dezvoltării personale, numit dezvoltare transpersonală. Dacă în primul caz, în experienţa bolii psihotice, asistăm la un fenomen de ruptură de sine, de îndepărtare de sine, de depersonalizare, de pierdere şi uitare de sine prin mecanism regresiv afectiv, motivaţional, cognitiv şi spiritual, în experienţa transcedentală este vorba de o re-găsire de sine, de o unificare supraconştientă cu realitatea totală, numită de unii divinitate, de alţii conştiinţă universală. Diferenţa esenţială, calitativă, între cele două tipuri de experienţe se referă la mecanismul conştientizării de sine, care este utilizat, activat şi redirecţionat terapeutic, reconstructiv în gestalt-terapie. Astfel, dacă în cazul psihoticului putem vorbi de o pierdere a conştientizării sinelui, care îl conduce la pierdere a graniţelor şi fuziunea patologică cu mediul, în experienţa transpersonală asistăm la un fenomen de transcendere a nivelului conştient normal, obişnuit, prin dilatarea câmpului conştiinţei şi accesul direct, instantaneu, spontan şi complet la cunoaşterea realităţii. Aceasta conferă experienţei transpersonale caracterul inedit şi greu inteligibil pentru cei care nu au experimentat un astfel de

nivel al simțirii şi cunoaşterii. S-ar putea considera că experiența patologică psihotică şi cea transpersonală sunt fenomene situate „în oglindă", dar pe nivele de cunoaştere complet opuse, cu calități complet diferite în planul evoluției. De aici apare şi riscul confuziilor extrem de grave între stările patologice şi experiențele de aşa-zisă iluminare, pseudotranspersonale, pe care diletanți sau veleitari în domeniul practicilor spirituale, fără pregătire academică în domeniul medical şi psihologic, le pot induce şi întreține clienților lor, în afara unei etici şi deontologii diagnostice şi terapeutice. Nu mai puțin gravă este însă diagnosticarea de către neavizați, a stărilor transpersonale drept stări patologice, fie ele şi tranzitorii. Experiența transconştientă asigură un continuum al cunoaşterii, prin desființarea intențională, conştientă, autocontrolată, (experimentată) a granițelor dintre „înăuntru" şi „în afară". Astfel, pentru misticul autentic şi nu pentru credinciosul bigot, robit ritualisticii oricărei biserici ar fi aceasta, comuniunea cu divinitatea este o experiență căutată, descoperită, trăită, simțită, revelatorie, deci ține de domeniul transcunoaşterii, al practicii spirituale şi indiferent cum s-ar exprima adepții diferitelor şcoli şi religii, într-un fel sau altul, Dumnezeu se descoperă prin autoexperimentare, simultan transafectivă şi transcognitivă. Misticii creştini, ca şi cei orientali (budhişti, taoisti, sufisti), precum şi practicanții de Yoga, Zen, arte marțiale, şamanii amerindieni (v. în acest sens, lucrările antropologului inițiat C. Castaneda) sau cei din Taigaua rusă şi nu mai puțin, psihologii şi terapeuții transpersonaliști contemporani occidentali, experimentează prin îndelungi şi riguroase practici spirituale şi psihomentale, (tehnici de meditație şi autocontrol psihofiziologic subtil şi metode exploratorii specifice, cu şi fără suport psihedelic), asemenea modificări calitative ale nivelului de conştiință, care pot conduce la mutații în chiar dezvoltarea personalității şi a capacităților ei de cunoaştere şi de acțiune. Trebuie făcută precizarea că, dacă în situația patologiei psihotice pierderea graniței dintre eu şi non-eu este un fenomen ce emerge din neconştientizarea de sine, suprimarea sau distorsionarea conştiinței de sine, (ceea ce se poate exprima metaforic prin „ignoranța de sine"), în cazul experiențelor transpersonale sau stărilor „de vârf" persoana îşi dezvoltă calitatea conştientizării, transcende nivelul conştient (salt sau „ruptură de nivel") şi experimentează, în consecință, o stare de supratrezire, de supraluciditate, de transcunoaştere, transiubire şi transacțiune. Unele fenomene şi capacități paranormale pot fi puse în legătură cu transcoştientizarea şi cu atât mai mult experiențele de vârf - extatice, oricum s-ar numi ele - samadhi, satori, uniune mistică, beatitudine sau iluminare. Astfel, de la insight-urile binecunoscute persoanei în dezvoltarea sa spontană sau în cadrul unui proces terapeutic (cum ar fi cel de tip gestaltist), până la insight-ul transconştient, omul trebuie să parcurgă un drum autoterapeutic, adesea lung şi anevoios, prin care să-şi dobândească un autoreglaj creativ, holist, din ce în ce mai complex şi mai subtil, energo-informațional, care să-l propulseze pe calea unei dezvoltări integrative, armonioase, biopsihospirituale. Integrarea sa socială şi în mediul natural poate fi ecologică numai în măsura în care el se „vindecă" prin conştientizare şi dezvoltare de sine, prin adaptare creativă şi autotransformare, în acord cu habitatul său natural nepervertit.

• ***Proiecția*** este un alt tip de perturbare a contactului de graniță, ce rezultă din atribuirea, în afara eu-lui – altcuiva, unui obiect sau unei situații - a unor caracteristici sau a „ceva" ce aparține eu-lui. Rezultă din proiecție o confuzie a sinelui cu altul, ea fiind un fenomen neconştientizat. Există proiecții cu efect pozitiv, sanogen, ca cele care participă în procesele creatoare, artistice, dar există şi proiecții patologice, ce provin din faptul că persoana nu este conştientă de sine, neacceptând responsabilitatea celor proiectate în altcineva sau altceva. Proiecția naşte eroare în evaluarea non-eului (persoane, relații, situații, evenimente, exterioritate) şi blochează adaptarea. Granița între sine şi alții este univoc permeabilă, permițând doar atribuirile eu-lui către non-eu, dar fiind închisă, rigidă la acțiunea exteriorului asupra sinelui.

Pentru a avea o imagine mai completă asupra fenomenului de proiecție, atât de larg utilizat în psihologie, în special în psihanaliza, dar şi în psihologia formei şi în gestalt-terapie, vom prelua din „Vocabularul Psihanalizei" (J. Laplanche şi J.B. Pontalis, trad. în Edit.

Humanitas,1994, p.308) precizările definitorii: a. Termen utilizat într-un sens foarte general în neurofiziologie şi psihologie pentru a desemna operaţia prin care un fapt neurologic sau psihologic este deplasat şi localizat în exterior, fie trecând de la centru la periferie, fie de la subiect la obiect. Acest sens comportă accepţii destul de diferite. b. În sens psihanalitic propriu-zis, este operaţia prin care subiectul expulzează din sine şi localizează în altul, persoană sau lucru, calităţi, sentimente, dorinţe, chiar „obiecte" pe care nu le cunoaşte sau le refuză în sine însuşi. Este vorba aici de o apărare de origine foarte arhaică, ce acţionează mai ales în paranoia, dar şi în moduri de gândire „normale", cum ar fi superstiţia.

Mecanismul proiecţiei este frecvent însă şi în nevroze şi în cazul structurilor dizarmonice de personalitate. Egocentricii, imaturii, senzitivii, evitanţii, persoanele cu eu hipertrofiat şi tendinţe interpretative, rigizii utilizează frecvent proiecţia. Din punctul nostru de vedere, proiecţia este „simptomatică" pentru o slabă conştientizare de sine mascată şi deplasată într-o aparentă cunoaştere de altul. „Subiectul atribuie altuia tendinţe, dorinţe, etc. pe care el le ignoră în sine însuşi: rasistul, de exemplu, îşi proiectează asupra grupului disprețuit propriile greşeli sau tendinţe nemărturisite" (idem. op. cit, p. 309). Mecanismul proiectiv fiind o tulburare a contactului de graniţă, ce desemnează ignorare şi fugă de sine, cu „adăpostire" în altul, (în altceva), poate deveni o frână în calea maturizării şi dezvoltării persoanei, un mecanism ego-alienant, patogen. Proiecţia este întâlnită în combinaţie cu fuziunea (pierderea graniţelor), sau cu tulburarea de contact definită prin separare rigidă, impenetrabilitate, izolare, care apare în special în forma paranoidă a schizofreniei (v. ideaţia delirantă de atribuire a unor intenţii sau acţiuni agresive, persecutorii, de influenţă etc). Psihoticul se percepe în mod nerealist ca fiind ţinta unor ostilităţi şi agresiuni şi este impenetrabil la orice argumentaţie logică sau afectivă, fără a avea conştiinţa tulburărilor sale perceptuale şi ideative, ca nucleu al bolii. Conştiinţa sinelui este grav afectată iar scindarea eului în părţi aflate în opoziţie, în discordanţă, într-o globală lipsă de consonanţă şi acceptare mutuală, exprimă dramatic aspectul de „structură spartă", de „mozaic dezasamblat" al personalităţii psihotice. Termenul de depersonalizare reflectă sugestiv acest proces de tulburare de contact, atât la nivel intrapsihic (contactul cu sine însuşi este compromis prin intermediul părţilor alienate ale eu-lui aflate în raporturi de opoziţie, ambivalenţă sau discordanţă funcţională), cât şi la nivel interpersonal(v. deficitele de contact social, ambivalenţa afectivă, imprevizibilitatea reacţiilor şi atitudinilor, etc.). Analizând mecanismul proiectiv psihotic, putem observa cum teama de sine însuşi transgresează patologic în teama de ceilalţi, de lume, de viaţă iar impulsiunile auto şi heterodestructive se deplasează în aşazisele intenţii ostile, destructive ale altora la adresa sa. Tot „infernul" din inconştientul bolnavului este atribuit sau se confundă cu exteriorul, care e perceput şi trăit terifiant, anxiogen. Din experimentul natural care este psihoza, înţelegem de ce sunt atât de importante în psihoterapie unificarea părţilor eu-lui aflate în conflict, raporturile de acceptare mutuală dintre acestea şi consonanţa intrapsihică, (între ceea ce ţine de inconştient şi ceea ce ţine de conştient). Înţelegem, mai ales, cât de importantă este conştientizarea de sine, ca principal mecanism autoreglator, prin care experienţa autocunoaşterii şi autoacceptării reface şi deblochează strategiile dezvoltării, înţelegerii şi integrării experienţei suferinţei pe o altă treaptă, ca experienţă lărgită de cunoaştere, deci şi ca şansă de evoluţie. Din nefericire, şansele psihoterapiei gestaltiste de a lucra asupra psihoticului remis sunt destul de limitate în privinţa „refacerii întregului", care, odată destructurat, se reasamblează cu defect, dizarmonic şi rigid, ca un gestalt condamnat la stagnare. Graniţele de contact ramân fie excesiv de impermeabile, fie friabile, oscilante, imprevizibile şi aceasta, evident, în condiţiile în care tratamentul chimioterapeutic de întreţinere (standard şi depot) este aplicat corect, constant, atent supravegheat în evoluţia bolnavului. Asocierea farmacoterapiei cu psihoterapia în stadiile postacute, remisional şi rezidual, rămâne obligatorie în tratamentul schizofrenului, iar utilizarea terapiei gestalt, ca şi a altor metode psihoterapeutice, în cazul altor maladii psihotice endogene este contraindicată sau pur şi simplu fără efect, chimioterapia, electroterapia (electroşocul) rămânând terapiile de elecţie. Tulburările

nevrotice (cu o largă paletă diagnostică), crizele de identitate ale adolescentului, tulburările de adaptare socială, tulburările emoționale pot beneficia de tehnicile gestaltiste de conştientizare a polarităților dintre conştient şi inconştient sau a celor de factură moral-valorică. Aceste persoane pot lua cunoştință de „răul" şi „binele" din ei înşişi. Unificarea şi depăşirea polarităților prin actul terapeutic sunt de natură să deschidă sistemul funcțional blocat în ignoranța de sine şi teamă şi să-l propulseze în activarea resurselor de autotransformare sau de reconfigurare a unui nou gestalt existențial.

Pentru specialistul în psihologie, proiecția poate deveni o cale de cunoaştere a universului interior al celui care proiectează, atât în diagnoză, cât şi în terapie. Testele proiective şi analiza produselor activității creatoare se bazează pe evaluarea prin intermediul proiecției iar tehnicile terapeutice experiențiale care utilizează analogia şi metafora exploatează acelaşi mecanism proiectiv.

• ***Introiecția***. Este o tulburare a graniței de contact ce constă în absorbirea, captarea, preluarea şi asimilarea fără discriminare a ceea ce aparține non-eului; informații, valori, comportamente cu care persoana intră în contact în mediul său de viață. Valorile introiectate sunt impuse sinelui şi conduc la structurarea unui caracter rigid, având la bază preluarea unor roluri şi comportamente din exterior care devin „osatura nevăzută" a personalității cuiva. Astfel, modele parentale, stereotipii sociale, nepersonalizate, integrate nediscriminativ eu-lui, se constituie ca un „schelet" rigid ce explică un grad crescut de inautenticitate în modul de a fi şi a acționa al unei persoane. Aceasta nu numai că nu e conştientă de ea însăşi, de nevoile, de tendințele, de scopurile şi resursele proprii, dar operează pentru sine în baza regulilor, valorilor şi elementelor comportamentale introiectate, adesea complet străine, nepotrivite sau orientate împotriva naturii sale reale. Similar altor tulburări de graniță, acest mecanism de „înghițire a întregului", poate fi sănătos sau patologic, depinzând de gradul de conştientizare. În cazul deficiențelor de structurare a personalității, precum şi în unele cazuri de patologie psihică, introiecția poate explica rigiditatea caracterială extremă, suspiciunea şi dubitația obsesivă, antrenând conduite inadecvate, fie de suprareponsabilizare, fie de deresponsabilizare, datorate unei imagini de sine automistificate. Persoana se îndepărtează de sine, înstrăinându-se, autofalsificându-se. În termenii psihologiei orientale, am putea spune că omul trăieşte mai curând la periferia sinelui decât în centrul sinelui, nefiind conştient de sinele pe care nu şi-l cunoaşte, deşi trăieşte iluzia că ştie cine este, ce vrea şi încotro tinde să se manifeste. În realitate, prin introiecție, el se confundă cu mediul pe care l-a introiectat, ca şi cum „lumea exterioară ar fi invadat, fără ca el să ştie, lumea sa interioară, substituindu-i-se acesteia". Neavând acces la esența sa, la ceea ce este el de fapt, omul îşi confundă şi substituie eul cu non-eul, uitând de a mai fi el însuşi, alienându-se. El e bântuit de fantasme pe care le identifică în mod eronat cu părți ale sinelui său, ca şi cum i-ar aparține. Operează cu „trebuie" ca şi cum ar fi rezultatul propriilor nevoi, în raport cu care este ecranat, de altfel. El evaluează, impune, retrage, sancționează, neagă, în virtutea unor exigențe şi convingeri „de împrumut" ca şi cum ar fi emanate de propriile lui alegeri, convingeri, opțiuni. Materialul informațional nediscriminat nu este, evident, metabolizat şi nici nu devine principiu hrănitor în devenirea sa, dar el îl depozitează, căpătând sentimentul că îi aparține, deşi nu îl reprezintă. Din acest motiv acel „ceva" nu acționează decât ca balast sau principiu toxic, împiedicându-l să funcționeze optim, pentru că nimic din ceea ce nu este „metabolizat", asimilat, nu ne aparține cu adevărat, deci nu ne ajută „să creştem". Şi totuşi, foarte multe persoane, care nu au pătruns încă pe terenul patologiei, dar pot aluneca extrem de uşor într-acolo, trăiesc într-un mod limitat, imitativ, rigid şi stereotip, lipsit de savoarea descoperirii de sine şi de direcția naturală a autoactualizării, cu sentimentul şi cu confuzia că „fac ce trebuie, care ar fi totuna cu ce e bine", sau şi mai grav, „că dacă x,y,z, fac aşa, înseamnă că aşa trebuie, aşa se face..." Ei nu sunt deloc preocupați nici de „de ce fac aşa", nici de „cum fac" şi nici dacă ceea ce au preluat li „se potriveşte", dacă „pot să facă aşa" sau „dacă au nevoie cu adevărat de acel lucru pentru binele lor şi al celor din jur".

Aceşti oameni sunt blocaţi în dezvoltare, prin introiecţie. Este puţin probabil ca binele altora să excludă realmente binele fiecăruia, pentru că cele două forme de „bine" sunt interdependente şi ceea ce se întâmplă într-o parte a întregului, se reflectă şi în toate celelalte, holist, prin intermediul interconexiunilor multiple, după cum tot ceea ce se întâmplă în întreg se reflectă şi în fiecare parte.

Introiecţia este întâlnită şi pe terenul normalului, dar cu consecinţe negative în eficienţa personală. Aşa, de pildă, mulţi studenţi pot parcurge studiile universitare, mânaţi de presiunea de a „ingurgita" cât mai fidel şi cât mai multă informaţie, în special cea din curs, fără a avea acces cu adevărat la funcţionalitatea noţiunilor, după absolvire fiind în situaţia de a nu putea să profeseze, să aplice şi să adapteze contextual cunoştinţele memorate şi de altfel, apreciate prin sistemul de notare care, în cazul unor profesori pune accent mai ales pe volumul reprodus fidel şi nu pe flexibilitatea aplicării noţiunilor, pe independenţa rezolutivă şi creativitatea fiecărui student. Chiar şi la nivel educaţional şi instructiv, societatea încurajează în exces respectarea şi preluarea de informaţii, scheme de gândire şi comportament conformiste, rutiniere, care să nu iasă din „normă" şi descurajează individualizarea învăţământului în funcţie de potenţialităţile fiecăruia. Desigur că pare mai comod aşa, dar uniformizarea se realizează adesea în dauna individului, prin introiecţie, prin amputarea personalităţii, ca şi a resurselor ei de a se adapta la schimbare, de a evolua. Am încercat să subliniem care este diferenţa între a introiecta cunoştinţe şi moduri de a fi şi a le asimila. Dacă asimilarea discriminativă te eliberează şi te înalţă în dezvoltarea personală, transformându-te pas cu pas, apropiindu-te de scopuri, (care odată împlinite îţi deschid calea formulării de noi scopuri), introiecţia te fixează pe experienţe ce nu-ti aparţin, dar pe care le preiei cu fidelitate, neevaluându-le, neajustându-le, ci doar acumulându-le fără discernământ.... Ciudată „lăcomie" care până la urmă te împiedică să exişti! Există, fără îndoială, nu doar o lăcomie alimentară, ci şi una informaţională, la fel de periculoasă prin efectele disfuncţionale pentru întregul organism. Evident, lăcomia informaţională distruge tendinţa armonică a structurii, supralicitează efortul de configurare a personalităţii integrate ecologic care, până la urmă, sfârşeşte prin a o goli de sens şi de resurse. Instalarea stării de boală, în aceste condiţii, este iminentă.

Omul ineficient şi nefericit este adesea aşa pentru că a „învăţat lecţia" ineficienţei şi nefericirii de la alţii şi el continuă s-o întreţină şi s-o impună sieşi şi altora, cu febrilitate. El şi-a construit graniţe false şi rigide între sine şi ceea ce el percepe falsificat drept „eul" sau, renunţând la sine pentru a fi mereu altcineva şi altceva, agonisind mereu „bunuri" străine pe care le tezaurizează din principiu. A uitat el oare de sine însuşi sau nu s-a simţit niciodată, cu adevărat el însuşi?! Introiecţia devine o cale psihologică de a achiziţiona cât mai multe „decoruri de mucava" în interiorul propriei fiinţe pe care, în consecinţă, nu o mai poţi conştientiza, câtă vreme ea este doar un depozit de recuzită.

Modalităţi comportamentale sau existenţiale complexe, neintegrate eu-lui sunt preluate astfel de la alţii. Ele corespund foarte bine stării de „părinte" a ego-ului sau „extero-psihicului" din analiza tranzacţională a lui E.Berne. Ele pot fi detectate în repetarea unei anumite calităţi vocale, a unui tip de conţinut verbal sau postural ori prin similaritatea cu care ceilalţi răspund acestui complex comportamental uniform (J. Fagan şi J. Shephard, Gestalt therapy now, 1970, p.123). În viaţa curentă, introiecţiile sunt „actorii" principali în autocicălirea fără sfârşit şi creează ruptura lăuntrică între sinele ideal şi eul real. Tot ele conduc la dezordini în relaţiile interpersonale, când eul joacă unul dintre aceste roluri în relaţie cu persoane importante sau când le proiectează într-o altă persoană.

Introiecţiile sunt principalii „transmiţători" şi „facilitatori" de comportamente dezadaptative şi nevrotice, de la o generaţie la alta.

• ***Retroflecţia***. Este o tulburare a graniţei de contact care conduce la izolare în sine. Ea presupune un proces de re-oglindire, de revenire asupra sinelui prin sine, bazată pe o divizare în cadrul sinelui, un mod de „a te hrăni" cu tine însuţi, „nedigerându-te" şi rămânând, evident,

blocat ori regresând. Acest mecanism psihologic orientează asupra sieşi, mereu acelaşi tip de informaţie şi de resurse, substituind sinele mediului. Persoana se comportă ca şi cum ar face (simți) pentru sine, aşa cum ar face (simți) altcineva pentru altul sau ca şi cum ar face (ar simți) pentru sine, ceea ce o altă persoană ar dori ca altul să facă pentru ea. Mediul este astfel înlocuit cu iluzia autosuficienței. „Trebuie însă avut în vedere, că deşi cineva te poate ajuta să mănânci şi chiar să respiri, hrana şi aerul vin totuşi din mediu", comentează G. Yontef şi J. Simkin (1989, p.332).

Retroflecția poate fi motorie, senzorială sau verbală. O formă de retroflecție este introspecția, care poate fi patologică sau normală. Uneori, ea poate servi intereselor de adaptare ale organismului, de exemplu, reprimarea impulsului de a-ti exprima supărarea poate fi utilă în a face față unui mediu periculos. În asemenea momente, a-ți „muşca buza" (retroflecție motorie) poate fi mai util decât să vorbeşti „muşcător", agresând, ofensând.

J. B. Enright (1970, p. 128-129) atrage atenția asupra faptului că „un impuls sau o idee îşi are rădăcinile în tensiunea senzorio-motorie a organismului, declanşată, în parte, de energiile lăuntrice şi orientată spre obiectele şi evenimentele din mediu. Retroflecția descrie procesul general de negare, înfrânare, reținere sau echilibrare a tensiunii impulsive cu tensiunea senzorio-motorie opusă, adițional. Acest concept include destul de mult din ceea ce reprezintă reprimarea (refularea) şi inhibiția şi clarifică modul în care funcționează psihicul divizat, antagonic. De vreme ce rezultatul tuturor acestor tensiuni anulate este zero (nici o mişcare - blocaj motric), nu există nici o creştere particulară a activității la granița de contact iar conştientizarea nu se poate dezvolta. Mai târziu, poate, dacă există o activitate crescândă în punctele de opoziție musculară, conştientizarea se poate semnala sub formă de durere sau de disconfort".

Procesul retroflecției poate fi tranzitor sau cronic. Strigătul de suferință începe cu umezirea ochilor şi cu o mimică facială caracteristică: „buza rigidă de cadavru" şi reținerea lacrimilor. Toate exprimă retroflecția. Este important de amintit că, celebrul concept al lui W. Reich de „armură caracterială" nu este altceva decât retroflecția cronică. Experiența noastră terapeutică în cazul bolnavilor cu „torticolis psihogen" sau cu cei cu „crampa scriitorului" (I. Mitrofan, 1995, p.137) evidențiază acelaşi mecanism în structurarea personalității acestor pacienți, avut în vedere ca un obiectiv de schimbare terapeutică. Organismul cheltuieşte multă energie pentru menținerea unui echilibru între cele două tensiuni - cea a impulsului şi cea a rezistenței şi ambele sunt în mod tipic alienante pentru sine şi pentru procesul de conştientizare şi autoreglaj. În terapie trebuie să se țină cont de ambele tendințe şi de posibilitățile de satisfacere a lor, astfel încât între ele să nu se creeze blocaje mutuale, dar nici ca una dintre ele să se satisfacă în dauna celeilalte.

O altă formă de retroflecție este desensibilizarea sau desenzitivarea care exprimă în plan senzorial un comportament analog retroflecției motorii. Cele mai cunoscute forme de blocare a conştiinței prin desenzitivare sunt cecitatea psihică (orbire fără substrat organic), „înceţoşarea vederii", surditatea psihică, tocirea senzorială la nivelul diferiților analizatori (de exemplu, în isterie, pacienții pot avea un prag senzorial tactil şi algic fie foarte ridicat, fie foarte coborât, de la hiperestezie la stimuli anodini, până la anestezie la stimulări algice dureroase; de asemenea, în unele forme de psihoze schizofrenice se pot produce modificări senzitive patologice, care permit conduite automutilatorii, etc). Frigiditatea include şi ea retroflecția prin desenzitivare, un blocaj la nivelul conştiinței senzitive sexuale a trupului. Totuşi, fenomenele de desenzitivare sunt mai puțin accesibile observării directe şi studiului, comparativ cu cele motrice, ele fiind mult mai dependente de verbalizare.

• ***Deflecția.*** Constă în evitarea contactului, atât prin deturnare conştientă, intenționalã (de exemplu, când cineva este politicos în loc de a fi direct, de a comunica sincer), cât şi prin refuz indirect. Persoana se simte astfel „neatinsă", ori de câte ori respinge ceea ce i se oferă sau se percepe ca ineficientă când ceea ce primeşte nu corespunde dorințelor sau aşteptărilor sale şi în

acest caz, fie că evită, fie că deturnează contactul. Atunci când este conştientizată, deflecţia poate fi şi utilă, ca de pildă, când satisface nevoile situaţiei („răcorire", „pedepsire sau răzbunare pe interlocutor"). Dintre formele de deflecţie uzuale amintim: „a nu privi pe cineva în ochi"; a vorbi şi a înţelege foarte multe lucruri,dar toate în afara subiectului; a vorbi vag şi a vorbi mult.

În deflecţie, contactul este rigid, fiind similar cu dezangajarea (R. Levant, 1984, p. 166).

4. Ciclul experienţei gestalt şi teoria schimbării personale în terapia gestaltistă

Abordarea gestaltistă a personalităţii s-a constituit pe baza experienţei clinice şi sprijină demersul terapeutic în mod cu totul special, prin conceptele sale fenomenologice şi prin modalitatea dinamică prin care explică funcţionalitatea şi disfuncţionalitatea indivizilor, condensată într-un model teoretic numit **„ciclul experienţei gestalt"**. Acest model desfăşoară elementele experienţei ca un proces continuu, prin care nevoile organismului impun grade şi forme diferite de contact cu mediul, prin intermediul căruia ele pot fi satisfăcute. Realizarea contactelor şi satisfacerea nevoilor completează un gestalt care permite persoanei să aibă noi experienţe. Libertatea de a experimenta înseamnă parcurgerea completă a unui nou ciclu, adică o restructurare a vechiului gestalt şi o reconfigurare evolutivă a persoanei. Dacă persoana se fixează pe unul din elementele ciclului, acesta nu se poate completa, o parte a energiei de care dispune individul ramânând neconsumată, la limita experienţei. Cum experimentează omul contactul cu mediul pentru a se autoregla sănătos, pentru a-şi crea continuu un bun gestalt? Ciclul experienţei gestaltiste include parcurgerea a 5 stadii care se generează continuu, unul pe celălalt, în cadrul unui model circular funcţional (Mel Rabin, apud R. Levant, 1984, p. 165):

*1. **Senzaţie**.* Ciclul integrării persoanei în mediu sau contactării la mediu începe cu senzaţiile, prin care se experimentează trăirea şi semnificaţia stimulilor care acţionează asupra organismului, atât în plan intern, cât şi extern. Prin senzaţii şi prin percepţii, omul experimentează şi discriminează direct „ce este" şi „ce nu este". Dar, dincolo de experienţa personală, spontană, autonomă a percepţiei de sine şi a mediului, copiii învaţă din familiile lor şi „ce pot" şi „ce trebuie" să vadă, să audă, să simtă, şi „ce nu pot", „ce nu trebuie" să perceapă. Aceasta ar fi un fel de învăţare a unui contact perceptual mediat, ceea ce creează o primă confuzie şi anxietate în modul de contact, prefigurând graniţe impuse. De exemplu, copiii învaţă de la părinţi şi de la alte persoane, ce pot atinge şi ce nu, ce au voie să vadă şi să audă şi ce nu, învaţă de asemenea să spună sau să se abţină da a comunica dacă ceva are gust sau miros rău. O primă divizare la nivelul experienţei perceptuale se naşte din această situaţie, copilul neavând conştiinţa nici unei justificări de alt ordin decât a ceea ce el simte şi trăieşte concret, direct. Uneori presiunea educaţională, cerinţele de reglaj perceptual-comunicaţional sunt atât de absurde şi de dihotomizante pentru experienţa de cunoaştere a copilului, încât ele induc o incongruenţă profundă între ce simte copilul şi ce spune (sau nu spune), pe de o parte şi între ce simte şi ce face, pe de altă parte. El se menţine în incongruenţă pentru a se putea simţi acceptat şi în siguranţă. În situaţii extreme, copilul poate avea manifestări psihotice. El poate ajunge să „nu simtă nimic" ca expresie a unor impuneri absurde, sau să confunde ceea ce simte cu ceea ce nu este voie să simţi, ori cu ceea ce este permis sau ar trebui să simtă. Şi în cazuri mai puţin grave, un copil nevrotic, labil emoţional sau cu tulburări de comportament, ca de pildă în cazul minciunii patologice (mitomanie) se pot înregistra asemenea disfuncţii la nivel perceptual, produse de habitusuri patologice de adaptare la social. Adultul păstrează din copilărie intacte, uneori, toate falsele strategii de a simţi, atât în ceea ce îl priveşte, cât şi în raporturile lui de comunicare pervertită cu alţii. Copiii introiectează toate impunerile comportamentale şi ulterior idealurile sau convingerile altora, necritic, ca o plastilină modelabilă la „căldura şi ameninţarea

pierderii acestora din cuibul parental", pentru ca mai târziu să devină adulți cu o moralitate supraîntărită, mai curând decât cu o moralitate compatibilă organismic (G. Yontef, J. Simkin, 1989). În consecință, anumiți adulți investesc o cantitate enormă de energie în menținerea graniței între obligații și dorințe și multe dintre impunerile introiectate îi determină să fie ceea ce ei nu sunt, crescându-le rezistența la schimbare și împiedicându-i să se schimbe. Este unanim cunoscut faptul că orice încercare a cuiva de a schimba modul de a fi al altcuiva este sortită eșecului, este iluzorie. Nimeni nu poate schimba pe nimeni, dar fiecare se poate schimba pe sine. Acesta este un principiu în terapia gestaltistă pe care îl regăsim și în psihoterapiile orientale. Beisser (1970) sublinia la rândul său că schimbarea în cineva nu trebuie să se realizeze prin „încercarea corectivă a individului sau a altei persoane de a-l modifica", ci prin efortul personal de „a fi ceea ce ești, de a te plasa în mod curent în propria poziție", adică de a fi tu însuți. Acest efort personal este încurajat, stimulat și activat prin terapia gestaltistă, conform principiului că ori de câte ori terapeutul va rejecta rolul de agent al schimbării, schimbarea spontană în persoană va fi posibilă.

2. Conștientizare. Este o importantă formă de experiență în parcurgerea ciclului gestaltist. Împreună cu dialogul, conștientizarea este totodată și un principal instrument terapeutic. Ea poate fi definită ca punere în contact a unei persoane cu sine sau cu altcineva, ori altceva, rezultând dintr-o focalizare a atenției asupra a ceea ce este. După Laura Perls, scopul terapiei gestaltiste este crearea unui continuum al conștientizării, o formare perpetuă, liberă a gestaltului. Conform legii dezvoltării organismului prin autoreglare dinamică, ceea ce este de cel mai mare interes și preocupare se impune și reconfigurează structura respectivă, fie ea persoană, grup sau societate. Noul gestalt este experimentat mai întâi în exterior (unde este confirmat, selectat, ajustat, schimbat prin percepție și acțiune), pentru ca apoi să poată fi interiorizat, asimilat, integrat ori uitat, adică să devină operațional și la nivel subconștient și inconștient. În felul acesta, se lasă liber planul conștientizării, pentru focalizare, reexperimentare și reconfigurarea unui nou gestalt. Gestaltul include simultan o experiență de acțiune, cunoaștere și trăire - o achiziție reconstructivă a personalității iar conștientizarea este mecanismul prin care gestalturile se formează, eliberează și înlocuiesc unele cu altele într-o devenire continuă. Teoretic, potențial, capacitatea de experimentare, cunoaștere și restructurare de sine a persoanei este nelimitată, dar practic, în efortul sau de a contacta și a se integra în lume, ea poate să manifeste dificultăți, blocaje, erori de funcționare. Acestea constituie chiar obiectul de acțiune al terapiei centrate pe conștientizare, ca instrument de deblocare și de fluidizare a succesiunii gestalturilor, în scop de însănătoșire și de evoluție personală.

Conștientizarea deplină este procesul prin care se intră în contact cu cele mai importante evenimente din câmpul individual (intrapsihic) sau din mediu (exteropsihic), cu ajutorul suportului total senzorio-motor, emoțional, cognitiv și energetic. Experimentând în cadrul terapiei prin focalizarea atenției asupra sieși sau exteriorului (în acest sens terapia gestaltistă dispune de o varietate imensă de exerciții și tehnici de provocare), clientul accede la insight, ca punct culminant al conștientizării depline. Insight-ul este realizarea imediată, spontană, a unei unități evidente între elementele disparate din câmpul fenomenologic experimentat, care revelează un sens nou, ceea ce creează condiții pentru restructurarea gestaltului, pentru creștere. Conștientizarea deplină este energizată de nevoia dominantă a organismului și ea implică nu numai autocunoaștere, ci și cunoaștere directă a situației curente și a modului în care se situează sinele în situație, așa încât orice negare a situației și a cerințelor acesteia, ca și a propriilor dorințe și răspunsuri alese de persoană, este o perturbare a conștientizării. Multe dintre aceste perturbări țin de experiențele familiale timpurii care induc automistificarea (Laing, 1965).

Dacă o conștientizare deplină poate să clarifice și să confere siguranță de sine, o perturbare a acestui proces întreține confuzie și anxietate în contactul cu sine și cu alții. Ea nu trebuie confundată cu o simplă introspecție focalizată lăuntric. Prin conștientizare deplină, gestaltiștii înțeleg procesul prin care cineva cunoaște modul în care el se autocontrolează, în care alege și

decide modalitățile de acțiune sau comportament în situațiile lui de viață, precum și cum sau cât își asumă răspunderea pentru propriile sentimente și comportamente. Cu alte cuvinte, persoana învață în terapie să cunoască (să conștientizeze) chiar modul în care ea conștientizează: cheia autoreglării și schimbării strategiilor de rezolvare a propriilor probleme, interioare sau externe. Conștientizarea deplină ca instrument de lucru terapeutic deschide persoanei accesul la ea însăși într-un mod responsabil, autoasumat. Deciziile, sentimentele, acțiunile sunt liber cunoscute și experimentate, ceea ce echivalează cu posibilitatea individului de a-și debloca propriile resurse rezolutive și de a se automodifica. În cadrul terapiei, clientul învață să lucreze cu el însuși și asupra lui însuși, să conștientizeze cum se poate conștientiza pentru ca apoi să acționeze responsabil în propria devenire. El descoperă astfel cum se poate trăi sănătos, eficient, în armonie cu sine și cu lumea, adaptându-se creativ la situațiile de viață, integrându-le holistic. Într-un anume fel, terapia gestaltistă îl învață și îl provoacă pe om să se autoelibereze de „balastul psihologic" pe care îl transportă de-a lungul vieții sale, dezvăluindu-i și instrumentele psihologice prin care se poate reconstrui din propriile lui resurse (disponibilități și material informațional).

Desigur că o persoană, fie ea sănătoasă, fie bolnavă poate fi conștientă sau vigilă în spațiul ei de viață; aceasta nu înseamnă însă că ea este conștientă și de puterea ei de a se transforma și de a coevolua cu acest spațiu (mediu). Pentru aceasta este necesar ca persoana să se auto-conștientizeze total: senzorial-cognitiv, afectiv și motivațional.

O persoană care afirmă ceva în legătură cu ea fără a simți în mod real acel lucru, nu se află în contact deplin nici cu ea, nici cu situația. Cel care este conștient deplin știe ce face, cum face, că are alternative și că a ales să fie sau să facă ceea ce este(G. Yontef, J. Simkin, 1989).

Cum se provoacă și explorează procesul conștientizării depline de sine în terapia gestaltistă ? Focalizarea conștientizării se poate face în două maniere:

- fie prin contactul cu sine și cu propria experiență trăită în prezent, „aici și acum" (inclusiv prin aducerea în prezent a experiențelor trecute sau a celor viitoare, prin intermediul jocului de rol);
- fie prin contactul cu mediul înconjurător (persoane, relații, situații).

Trebuie precizat că actul conștientizării este întotdeauna „aici și acum" chiar dacă ceea ce se conștientizează (conținutul) poate privi trecutul sau anticiparea viitorului. Iată două exemple în acest sens:

a. << C (își frământă mâinile, poziție încordată, privire neliniștită): îmhh, nu știu ce să-ți spun...

T: Ce-ți trece prin minte acum ?

C: Mă gândesc că va trebui să-i spun soțului meu, diseară, despre toată tărășenia asta, totuși... Mereu mi-am imaginat cum o s-o fac, dar.. (vădit tensionată)

T: Ce simți tu chiar acum ?

C: Că mi se taie respirația... îmi vine să mă ridic și să mă mișc, să respir mai în voie...

T : (aprobator, privind semnificativ, liniștit).... !

C: Nu sunt ridicolă, nu ?... depinde de mine (se ridică, mută scaunul, se învârte de câteva ori prin cameră, respiră adânc, trage de scaun).

T: Fă tot ce simți nevoia, așa, mișcă-te, respiră și mai adânc, trage mai tare de scaun...

(Din ce în ce mai liberă în mișcări și în respirație, după o eliberare motorie a tensiunii, ușor amuzată, zâmbind doar într-un colț al gurii, se reașează picior peste picior, mai liniștită și pregătită să continue dialogul)

C: Gata, mi-e mai bine așa !.....(privire implicativă)

T: Arăți mult mai bine acum ! Deci...

C:... (oftat eliberator) Sunt foarte curioasă să înțeleg de ce îmi este așa de

greu să-i comunic decizia mea.
T: Ce simți când ești față-n față cu el ?
C: Mă simt mică și neascultată, neputincioasă, de parcă nu ar avea nici o importanță decizia mea, de parcă n-aș fi capabilă să iau o decizie...>>.

Conștientizarea deplină și autorespingerea se exclud reciproc. Autorespingerea este o negare a ceea ce cineva este, prin urmare, creează o distorsiune în conștientizare, în modul în care persoana se percepe. Vorbind despre sine în termenii care i-ar aparține altei persoane, ca și cum l-ar substitui pe „eu sunt" cu „ce spune celălalt că sunt", persoana intră în confuzie, întrerupându-și ciclul conștientizării de sine depline, deci autorespingându-se. Neconștientizarea de sine mută conflictul real sau imaginat doar, din plan extern în plan intern și perpetuează un model de autofalsificare soldat cu blocaj și suferință. Individul ajunge să creadă că este ceea ce nu este de fapt și să acționeze în consecință. Terapia gestaltistă consideră că oamenii sunt primii agenți în determinarea propriului comportament, că ei sunt direct răspunzători de ceea ce fac din viața lor. Când uită de responsabilitatea vieții lor, confundând-o cu „blamul social" sau cu „trebuie", atunci ei se automanipulează, se autoconstrâng. Cu cât sunt mai ignoranți în privința a ceea ce sunt, cu atât sunt mai dependenți de alții, mai deresponsabilizați. Autocunoașterea înseamnă și un grad mai mare de autoresponsabilitate, deci și de libertate. Cu cât sunt mai spontani, cu atât oamenii sunt mai integrați. Ei sunt responsabili pentru ceea ce ei aleg să facă și nu pentru ceea ce li se impune. Ori de câte ori cineva preia responsabilitatatea pentru ceea ce el nu a ales sau nu a depins de el, se autodecepționează, trăiește sentimente penibile de jenă și insuficiență. Responsabilitatea se referă și la opțiunile morale și valorice, iar alegerile care acționează împotriva sinelui sunt la fel de imorale ca și cele care produc rău altora.

b. Secvență de dialog,după Hatcher (apud R. Levant, 1984): explorarea conștientizării contactului cu mediul:

<< C: Am visat că eram în mașină și conduceam foarte repede, mult prea repede, pe o șosea șerpuitoare...

T: Fi strada ! Vorbește-ti ție acum, ca și cum ai fii strada... vezi ce simți dacă ai fii strada...

C:... „Sunt strada. Dacă ești prevăzător și ești atent la mine, te voi susține în siguranță. Dacă mergi prea repede, o să mă pierzi și o să te rănești." (joc de rol)

T: Acum fii mașina !

C:... „Sunt mașina. Sunt încântat de viteză, mă mișc foarte repede, dar îmi este frică. Nu sunt sub control și Jack (șoferul) mă duce tot mai departe..."

T: Acum fii șoferul !

C: „Încerc să ajung undeva și strada devine din ce în ce mai dificilă pentru mine. Nu-mi place deloc asta și trebuie să merg mai departe..."<<.

3. Acțiune. A treia secvență importantă în experiența ciclului gestaltului este acțiunea. Acționând, persoana își mobilizează sistemul osteo-muscular sau își blochează impulsul de a acționa resimțind tensiune musculară și durere. Ea poate experimenta atât puterea de a acționa eficient, cât și acțiunea ineficientă, aceasta din urmă favorizând inhibiția, „paralizia voinței". Disfuncțiile la acest nivel pot greva semnificativ dezvoltarea personală. Unele persoane cu deficite de acționare (absenta inițiativei, susținerea acțiunii, finalizarea acțiunii, adecvarea acțiunii) își dezvoltă compensator alte abilități, ca de pildă fantazarea, teoretizarea, capacitățile observaționale, dar suferă de o incapacitate de a pune în acțiune sau de a-și finaliza ideile, proiectele etc.

Terapia gestaltistă are în vedere în mod special stimularea și amplificarea acțiunii, utilizând în acest sens multiple tehnici corporale (respiratorii, posturale, metafora corporală, dans și mișcare terapeutică, joc de rol, etc).

În ciclul experienței întregirii gestaltului, acțiunea exprimă modul în care individul își exercită

voința de „a face" sau de „a nu face", de a decide liber direcția sa de manifestare, pe baza discriminării, clarificării între „ceea ce vrea„ şi „ceea ce nu vrea" în fiecare moment al existenței sale.

4. Contact. Un stadiu crucial al ciclului este experiența contactului cu exteriorul (persoane, obiecte, situații, mediu). O graniță de contact optimă, care să mențină un raport de echilibru dinamic între sine şi mediu, necesită o anumită flexibilitate adaptativă, bazată pe armonizarea între „deschidere" şi 'rezistență", între permeabilitate şi evitare, având în vedere că individul şi mediul constituie împreună „o polaritate". Rezistența, ca mod de manifestare a fermității, stabilității şi consistenței eu-lui, este o parte a acestei polarități. Privită ca polaritate, rezistența nu este neapărat „rea", aşa cum tind să o considere mulți terapeuți, în sensul că clientul nu este dispus să urmeze directivele sau sugestiile terapeutului. Ei înțeleg rezistența, prin această viziune dihotomică, ca pe un impuls de a rezista impulsului restructurant venit din afară, de a i se opune lui. În gestalt-terapie, rezistența este privită mai curând ca o manifestare sănătoasă exprimând acele forțe vitale sau trăsături care se impun, care se dovedesc solide, „scheletul de rezistență al personalității". Din acest motiv, gestaltiştii lucrează în terapie atât cu procesul de conştientizare, cât şi cu rezistența față de acest proces, ambele fiind reconstructive şi stimulative pentru creşterea personală. Ei nu împărtăşesc punctul de vedere peiorativ asupra rezistenței în contactul terapeutic, ci dimpotrivă, consideră rezistența benefică pentru resuscitarea resurselor naturale, dinamice ale organismului în a se regla. De aceea, cele 5 tipuri de rezistență la contact: confluența, proiecția, introiecția, retroflecția, deflecția şi negarea (izolarea) sunt develope şi abordate terapeutic printr-o diversitate de tehnici de conştientizare, bazate în special pe jocul de rol, centrat pe integrarea polarităților eu-lui. Efectul terapeutic constă în învățarea de către client a modului în care rezistențele perturbatoare pot fi diluate, integrate în dinamica procesului de autoschimbare iar rezistențele sănătoase pot fi conştientizate şi autoîntărite. „Mulți terapeuți gestaltişti evită chiar termenul rezistență, datorită conotației peiorative dihotomizante, care conferă procesului terapeutic mai curând caracterul de „luptă", decât cel de autoconflict" (G. Yontef, J. Simkin, 1989, p. 337).

5. Retragere. Stadiul final al ciclului experiențial de completare a gestaltului este revenirea, retragerea sau replierea. O dată încheiat un ciclu, persoana pătrunde în structura de fond a ființei sale, îmbogățindu-şi viața şi extinzându-şi experiența prin noul ciclu parcurs. Ea operează astfel o nouă restructurare în sine, în modul ei de a fi, fiind pregătită pentru parcurgerea unui nou ciclu care s-o completeze. Retragerea finalizează şi pregăteşte un nou salt în dezvoltare, în creşterea de sine. Aceasta presupune o suspendare, o încheiere acceptată a vechilor probleme de relație, cu sine şi cu alții, o „liniştire a apelor parcurse" sau - parafrazându-l pe Perls - „a nu lăsa afaceri neîncheiate". Persoanele care nu reuşesc să se detaşeze de vechile probleme ale unui ciclu experiențial, rezolvându-le prin acceptare, înțelegere superioară a sensului, reconvertire a lor în experiențe de cunoaştere şi acțiune îmbogățitoare, adică printr-o nouă reconfigurare a raportului „figură-fond", rămân ele însele în „suspensie". Aceste persoane se agață cu înverşunare de relațiile „neterminate", se înverşunează în a-şi păstra vechile tranzacții, semnificații şi resentimente, ramân fixate sau ataşate de un vechi pattern experiențial. În acest fel, ele se autosabotează în procesul de creştere, care se declanşează doar în condițiile finalizării gestaltului, asimilării lui organismice, ceea ce permite detaşarea, restucturarea şi începerea unui nou ciclu evolutiv.

Schimbarea gestaltului trebuie pusă în legătură cu conceptul de „polaritate", concept central în teoria gestaltistă a personalității. Personalitatea este concepută ca un câmp diferențiat în polarități, adică în „părți" care pot fi opuse, complementare sau care se explică mutual. Prototipul acestei diferențieri sunt cei doi poli ai unui câmp electric: polul pozitiv (+) şi polul negativ (-). Polarizarea postulează că părțile opuse aparțin şi constituie împreună întregul, asemenea principiilor Yin şi Yang din filosofia taoistă.

Reproducem în figura de mai jos schema ciclului experienței gestaltului, adaptată de M. Rabin, 1980 (apud R. Levant, 1984, p.165).

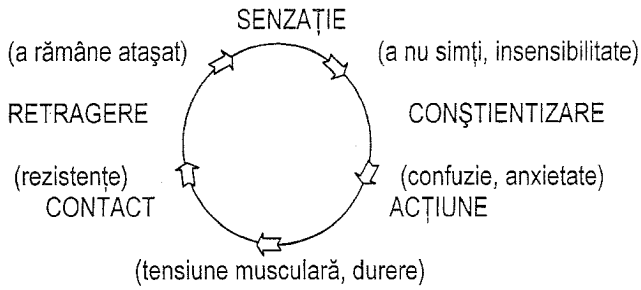


Figura 1. Ciclul Experienței Gestalt (după Rabin,1980)

Pentru ca persoana să se poată dezvolta, este necesar ca părțile polarizate să se poată integra într-un întreg armonios prin autoreglare organismică. Altfel, se creează dihotomii şi antagonisme, care dereglează funcționarea şi evoluția persoanei, cum ar fi dihotomiile între: minte şi corp, intern şi extern, infantil şi matur, biologic şi cultural, conştient şi inconştient, acceptat şi respins.

Omul sănătos este integrat într-o unitate diferențiată polar în mod natural, în care dihotomiile dintre eul ideal şi eul real, cerințele sociale şi nevoile personale, raționalitate şi afectivitate sunt rezolvate prin acceptare şi restructurare dinamică, prin configurarea unui bun gestalt.

În modul în care se constituie un gestalt intervine „raportul figură - fond", adică modul în care se impune ceea ce este dominant pentru persoană, în contextul ei mai larg (intern şi extern). O bună formă, adică ceea ce este formulat cu claritate şi înțeles se va impune în câmpul existențial de bază, ca fundalul sau temelia din care se clădeşte personalitatea. În starea de sănătate, figura se schimbă pe un alt înțeles ori de câte ori este nevoie, adică atunci când o nevoie este satisfăcută sau este suprapresată de o alta mai urgentă. Astfel, se întreține raporturi armonice între figură şi fond, ele rămân unificate iar structura personalității este coezivă, echilibrată. În starea de boală psihică şi somatică, figura şi fondul sunt dihotomizate, în sensul că figura rămâne fără context (de exemplu, nevoile rupte de realitatea posibilităților) sau contextul apare fără figură (posibilitățile există dar nu sunt orientate către un scop sau un interes dominant care să satisfacă nevoile de creştere), astfel încât relațiile dintre figură şi fond sunt compromise, sunt întrerupte (Perls şi colab., 1951). În terapia gestaltistă, dialogul şi conştientizarea reuşesc să actualizeze nevoia dominantă a câmpului ca întreg, conectată eficient la acesta (adică la fundal, cu toate caracteristicile sale definitorii, atât interne: foame, oboseală, interes, experiențe trecute, etc.; cât şi externe: structura fizică a câmpului, context socio-cultural şi politic etc).

O bună sănătate exprimă o interacțiune creativă, atât cu sine, cât şi cu lumea, bazată pe integrarea polarităților. „O persoană care vădeşte interacțiune creativă îşi asumă responsabilitatea pentru balanța ecologică dintre sine şi mediu", precizează gestaltterapeuții iar „o psihoterapie care ajută doar la ajustarea sau adaptarea pacienților, creează conformitate, uniformitate şi stereotipie socială. Tot aşa, o psihoterapie care îi stimulează pe oameni doar să se impună pe ei înşişi în lume, fără a lua în considerare pe alții, angajează narcisismul patologic şi realizarea unui sine izolat de lume, prin negarea lumii" (G. Yontef, J. Simkin, op. cit., p. 337). Adaptarea nu poate fi decât creativă pentru a fi şi evolutivă, altfel este blocantă şi patogenă.

Aceasta presupune ca persoana să nu fie divizată, ci unificată prin actul terapeutic, să nu îi manipuleze pe alții, dar nici să nu fie manipulată. Clientul se autoreglează organismic, spontan, descoperind în terapie că este capabil să-şi asume responsabilitatea pentru ceea ce alții au făcut sau fac pentru el, ca şi pentru ceea ce el face sau a făcut pentru alții şi pentru sine. El

învață să conştientizeze că suportul de bază în reglarea sa este chiar el însuşi, învățând să-şi ofere autosuport. Astfel, el nu va mai aştepta suport extern, cum se întâmplă în alte terapii care îi înlocuiesc propriul suport, făcându-l dependent şi hrănindu-i sinele cu iluzii şi speranțe nerealiste. Terapeutul gestaltist îl ghidează în traversarea impasului, fără să-i facă munca, îl inițiază cum să-şi ofere autosprijin, fără a-i induce soluții sau sfaturi, directive sau interdicții, fără să-l „salveze", manipuleze sau infantilizeze, ci doar eliberându-i resursele şi orientându-i energiile prin care adultul se autotransformă liber.

5. Procesul psihoterapeutic gestaltist (obiective, principii de desfăşurare, modalități metodologice)

5.1. Obiectivul gestalt-terapiei.

Scopul declarat al gestaltterapeutilor este provocarea şi extinderea conştientizării, ca modalitate de creştere şi autonomie personală.

Conştientizarea priveşte atât o arie particulară a experienței pe care persoana o trăieşte, a trăit-o sau ar putea s-o trăiască într-o anumită împrejurare, cât şi habitusurile automatizate. Cu alte cuvinte, conştientizarea se referă atât la conținuturi (sentimente, reprezentări, convingeri, evaluări şi informații), cât şi la procese psihice (mecanisme prin care persoana ajunge să simtă, să gândească şi să acționeze într-un anumit mod). Scopul este următorul: clientul să conştientizeze CEEA CE ESTE EL, pe de o parte şi CUM FACE ca să se întâmple ceea ce este, pe de altă parte.

Terapia este simultan un proces de autoexplorare, autoînțelegere şi autoschimbare, prin intermediul conştientizării atât a conținuturilor intrapsihice, cât şi a modalităților psihologice prin care aceste „conținuturi" pot fi reaşezate, resemnificate, schimbate cu deplină responsabilitate.

Pe ce se concentrează munca de conştientizare cu clientul ? Principalele direcții sunt:

- cunoaşterea mediului;
- răspunderea alegerilor;
- autocunoaşterea şi autoacceptarea;
- abilitatea pentru contact.

5.2. Indicații terapeutice

Terapia gestaltistă este indicată în special persoanelor cu tulburări anxioase, depresive, fobice, somatoforme, în general celor din sfera psihogeniilor, precum şi adolescenților cu tulburări de adaptare, emoționale şi de identitate. Beneficiază, de asemenea, persoanele interesate de optimizarea comportamentului, deschise în a lucra asupra autoconştientizării şi dornice să învețe în mod natural cum să producă schimbări în viața lor. Sunt foarte importante motivația şi tipul de aşteptări cu privire la terapie. Mulți clienți, deşi se consideră sincer interesați în schimbarea comportamentului lor, sunt mai curând dornici să scape de un anumit disconfort, acuzând stare de rău generalizat, indispoziție, insatisfacție în relații şi în viață. Ei aşteaptă mai mult ca ameliorarea să vină din efortul terapeutului şi nu din eforturile lor personale. Cei care sunt interesați să scape doar de simptome, fără a se folosi de munca de autoconştientizare, nu vor participa autentic în terapia gestaltistă, ei fiind mai indicați pentru terapiile comportamentale, biofeedback şi chimioterapie.

Persoanele care suferă de sentimente de autorespingere sau care se tem să nu fie respinşi, cu complexe de inferioritate, cei care se autoînşeală, cu acute sentimente de frustrație, cu dificultăți de exprimare a sentimentelor şi opiniilor, cu conduite evitante, ezitante, dubitative,

inhibați, blocati, anxioși, într-un cuvânt - toți cei care trăiesc nefericirea și nu știu cum să depășească această stare - sunt cei mai indicați pentru această formă de terapie. Ei sunt direct interesați de modul în care pot autoconștientiza cum să se autoregleze. De asemenea, cei care au înclinație și preocupare în a se cunoaște pe sine într-o manieră intelectuală, dar care nu s-au maturizat emoțional, care nu au crescut spiritual, pot fi beneficiari ai terapiei gestaltiste. Aceasta se justifică prin faptul că terapeuții gestaltiști sunt direct interesați de modul în care se pot autosprijini clienții în rezolvarea problemelor lor, facilitându-le creșterea autoreglării și autosuportului. Pe ei nu îi preocupă atât soluțiile cât găsirea acestora de către clienții înșiși și deblocarea mecanismelor prin care aceștia să-și poată descoperi soluții proprii în general, deci și în alte contexte. Pe măsură ce înaintează în terapie, interesul pentru restructurarea personalității clientului crește, atât la terapeut, cât și la client. O terapie finalizată cu succes asigură independența clientului în a lucra el însuși cu temele sale caracteriale și de relație, cu problemele propriei reglări și dezvoltări, utilizându-și optim semnificațiile propriilor conștientizări.

5.3. Principiile practicării terapiei gestaltiste

a. Psihoterapia gestaltistă se desfășoară ca un proces de explorare „împreună", în contextul întâlnirii sau contactului autentic între persoane reale. În cadrul acestei „întâlniri", terapeutul ghidează activ munca de conștientizare a clientului, evitând să mențină distanța, să interpreteze sau să modifice direct conduita. Creșterea apare ca rezultat al contactului real și al experienței directe a celor doi participanți implicați. Prezența terapeutului este vie, participativă, rezonantă, sensibilă, onestă și directă. Din modul în care pacienții sunt angajați în relație cu terapeutul, ei pot învăța cum procesul lor de conștientizare este limitat nu atât de problemele lor, cât de acest mod de a se relaționa în general. Ei conștientizează cum sunt percepuți de alții, ce simte terapeutul în raport cu ei în anumite situații, cum îi percepe la rândul său ca persoană. Ei pot vedea, auzi și spune ce experimentează, focalizarea realizându-se printr-o largă paletă de modalități de contact, de la empatie la exercițiile structurate pe fenomenologia relației dintre terapeut și client.

b. În terapia gestaltistă nu se utilizează formula <ar trebui sau trebuie>,ci formula <ce preferi sau ce dorești>. Accentul în munca de conștientizare se pune pe autonomia și autodeterminarea clientului, lăsându-i în propria grijă atât responsabilitatea, cât și sancționarea comportamentului său. Etica lui „nu trebuie" ține de respectarea preferințelor și soluțiilor clientului, fără a însemna în nici un fel încurajarea tendințelor anarhice, antisociale sau asociale. Respectul pentru persoana totală dă posibilitatea terapeutului de a-l ajuta pe client să se clarifice în privința diferențelor între „nu pot" și „nu vreau", ca și asupra barierelor interne care îl împiedică să conștientizeze, cum ar fi învățarea anterioară, rușinea, anxietatea și teama sau sensibilitatea la rănire narcisică.

c. Facilitarea explorării căilor care cresc posibilitatea clientului de a-și continua dezvoltarea pe cont propriu, și în afara ședinței terapeutice. Terapeuții gestaltisti folosesc în acest sens o comparație sugestivă: „să lași clientul neterminat asemenea unei fripturi pe care o lași să se coacă în cuptorul cald și după ce ai stins focul".

Clientul rămâne astfel deschis, cu o sarcină care urmează să se continue și în afara cabinetului terapeutic și acest stil de a lucra explică de ce terapia gestaltistă poate fi atât de frecvent și intensiv practicată (de mai multe ori pe săptămână). Cu privire la acest principiu al facilitării și stimulării creșterii continue, Yontef și Simkin precizează: „noi cooperăm cu creșterea care se produce fără noi; noi inițiem atunci când este nevoie; oferim facilitățile necesare clientului în a-și întări autoperfecționarea. Noi mai mult facilităm creșterea, decât completăm un proces de cură" (1989, p. 330). După Perls, facilitarea creșterii sau a propriei dezvoltări este principalul și ultimul scop al acestei terapii iar calea este „achiziționarea acelui nivel de integrare" a persoanei care să permită creșterea.

d. Principiul integrării personale sau repersonalizarea. Reuşita unei terapii gestaltiste este indicată de cât de mult a reuşit clientul să achiziţioneze integrare, adică să devină un întreg, să se unifice în interior. Integrarea necesită identificare cu toate funcţiile vitale, şi nu doar cu anumite idei, emoţii sau acţiuni. Respingerea anumitor idei, sentimente şi acţiuni proprii conduce la înstrăinare de sine, la alienare. De aceea, sarcina terapiei este de a determina persoana să devină conştientă de părţile alienate anterior, de ceea ce ignoră, respinge, se teme sau neagă din sine însuşi.

Pentru a putea deveni discriminativă şi responsabilă, persoana trebuie mai întâi să-şi conştientizeze acele părţi autorespinse, să le guste, să le reconsidere, să le asimileze dacă sunt ego-sintonice sau să le autoelimine dacă sunt ego-alienante. Numai acceptând ceea ce este poate să restructureze, să resemnifice, să înveţe să discrimineze şi să se autosume, ceea ce permite reunificarea interiorului, repersonalizarea. În reconsiderarea şi integrarea acelor părţi pe care clienţii şi le resping, Simkin utilizează o altă analogie sugestivă: „modelul prăjiturii" („deşi uleiul, făina, praful de copt sunt rele la gust dacă le-am consuma separat, luate împreună ele sunt indispensabile pentru coacerea prăjiturii şi succesul ei").

e. Principul autodezvăluirii şi autoresponsabilităţii participanţilor în relaţia terapeutică. Ca şi în alte terapii umanist-experientiale şi în terapia gestaltistă relaţia terapeutică este de la adult la adult, se desfăşoară pe orizontală, fiind centrată pe prezentul situaţiei şi accentuând asupra experienţei directe a celor doi participanţi. Spre deosebire de alte terapii însă, în acest caz terapeuţii, ca şi clienţii, îşi dezvăluie prezenţa lor în întregime, prin comunicarea percepţiilor lor asupra pacienţilor şi experienţelor care se consumă, precum şi a observaţiilor asupra a ceea ce clientul nu conştientizează. Terapeutul este nu numai conectat empatic la client, dar îşi dezvăluie participarea ca persoană conştientă în experienţa comună. Acest stil de a lucra permite clientului să acţioneze ca un egal, care are acces deplin la datele propriei experienţe, aşa cum trăieşte el dinlăuntrul fiinţei sale ceea ce terapeutul observă şi îi comunică din afară. În felul acesta, ambii sunt implicaţi în munca de conştientizare în mod activ, participând direct, dar fiecare este responsabil doar pentru sine. Spre deosebire de alţi terapeuţi, care se consideră responsabili pentru clienţi, minimalizându-le sentimentele, opţiunile sau resursele şi întărindu-le astfel nevoia manipulării, terapeuţii gestaltişti implică prin chiar stilul de relaţionare responsabilitatea clientului în a se autosprijini şi autoregla. Sarcina lor este aceea de a-i învăţa pe clienţi cum să se autosprijine, de a-i încuraja şi întări responsabilitatea pentru propriile alegeri şi soluţii, de a şi le asuma şi valida. Un alt aspect important al relaţiei terapeutice este că ambii sunt responsabili de modul în care îşi menţin cu grijă, onest şi eficient alianţa pentru facilitarea creşterii.

Responsabilităţile stricte ale terapeutului în procesul terapeutic se referă la:

- cantitatea şi calitatea „prezenţei" lui în relaţie;
- cunoaşterea de sine şi a clientului;
- menţinerea unei poziţii nedefensive;
- menţinerea proceselor de contact şi conştientizare într-o manieră adaptată clientului;
- consecinţele propriului comportament în stabilirea şi menţinerea climatului terapeutic.

f. Principiul experienţei directe sau conştientizarea lui <ce şi cum> şi al lui <aici şi acum>. În gestalt-terapie, experienţa directă este un instrument metodologic. Ea este extinsă şi aprofundată, având ca pretext sau ca tehnici provocative o serie de sarcini experimentale sau exerciţii. Prin efectuarea acestora, clientul devine conştient de CE şi CUM face, adică de cum face faţă, cum face alegerile, cum se autosprijină sau cum rezistă, se opune, etc. Prin stimularea interogativă a terapeutului „Ce simţi ? Ce faci acum / Cum simţi sau cum faci asta ?", clientul îşi lărgeşte treptat experienţa, fără ca terapeutul să-şi propună să-l conducă neapărat undeva anume, să-i schimbe sentimentele sau să-l recondiţioneze, ori măcar să-i provoace un catharsis mai intens.

Focalizarea acestui proces de autodescoperire se face AICI şi ACUM, întrucât procesul

conştientizării se întâmplă în prezent, în „acum", chiar dacă obiectul conştientizării pot fi şi evenimente anterioare (reamintirea, retrăirea lor se întâmplă tot acum). Contactul persoanei cu lumea, ca şi cu amintirile sau anticipările şi expectaţiile, se întâmplă acum iar necunoaşterea a ceea ce simt şi sunt în prezent îi împiedică pe oameni să-şi integreze eficient dimensiunea trecutului, ca şi pe cea a viitorului, în personalitatea lor. Neconştientizându-şi prezentul, unele persoane ajung să-l experimenteze ca şi cum s-ar afla în trecut sau în viitor. Şi într-un caz şi în altul, ei suferă de distorsiuni ale contactului cu lumea, fie trăind mai mult în trecut decât în prezent, fie trăind în prezent ca şi cum n-ar fi avut trecut, fie trăind în viitor ca şi cum ar fi în prezent. Acestea sunt perturbări ale conştientizării sinelui şi contactului cu ceilalţi din perspectiva timpului şi pot fi reglate în terapie doar prin centrarea întregii experienţe în prezent, ca tranziţie perpetuă între trecut şi viitor. Şi chiar dacă experienţele trecute sau posibile sunt readuse sau imaginate, după caz, pe scena prezentului, pentru a putea fi clarificate şi integrate, terapeuţii gestaltişti preferă să orienteze conştientizarea asupra experienţei prezente, aici şi acum, în contactul terapeutic şi în contextul orei de terapie, pentru a spori concreteţea şi actualitatea trăirii, iniţiind astfel clientul în a se alimenta chiar de la sursa înţelegerii sale perpetue şi totodată, a schimbării sale perpetue. Se consideră că a vorbi despre o persoană, de pildă care nu este prezentă, este mai puţin restructurant şi terapeutic pentru client decât a-i vorbi direct acelei persoane, ca şi cum s-ar afla în faţa lui. Această manieră directă de dialog cu persoane care deşi nu sunt prezente fizic, sunt prezente "psihologic" în experienţa clientului, implică tehnici derivate din jocul de rol. Ea este în măsură să mobilizeze mai mult experienţa directă, observarea şi autoconştientizarea. În acelaşi timp, clientul este protejat emoţional de impactul prezenţei fizice a persoanei cu care are o relaţie dificilă sau patogenă şi câştigă distanţa psihologică necesară pentru a reexperimenta relaţia respectivă, a o reevalua şi integra pe un alt nivel de semnificaţie, care să-i permită să evolueze, să crească.

În terapia gestaltistă, modalităţile metodologice <ce şi cum>, <aici şi acum>, <eu şi celalalt> şi <ca şi cum> sunt facilitatoare în special când demersul terapeutic este ţintit pe psihodinamica caracterologică şi a dezvoltării.

Prezentăm mai jos o secvenţă semnificativă de dialog terapeutic de conştientizare, spre exemplificare, adaptată după Yontef şi Simkin (1989, p. 340):

<< O femeie de 30 de ani, aflată în faza de mijloc a unei terapii de grup gestaltist este indispusă şi spune că e supărată pe cineva din grup, fără a preciza persoana. Deşi de obicei, într-o astfel de împrejurare, terapeutul utilizează tehnica „spune-i-o !!", el ghidează dialogul către o altă posibilitate de conştientizare:

T. Se pare că tu nu eşti doar supărată, ci chiar mai mult decât atât...
P:..(priveşte cu interes spre terapeut)...
T: Arăţi ca şi cum ai fi foarte mânioasă, foarte iritată...
P: Da, aşa şi sunt... Îmi vine să-l omor!
T: Tu pari că te simţi incapabilă s-o faci..., pari că te simţi neputincioasă....
P: Eu aşa sunt.
T: De obicei neputinţa însoţeşte furia, în legătură cu ce te simţi tu neputincioasă ?
P: Nu-l pot face să fie de acord cu mine!
(Observaţiile terapeutului asupra întâlnirilor clientei cu persoana respectivă şi în alte şedinţe de grup, confirmă aceasta).
T: Şi tu nu accepţi asta.
P: Nu !
T: Şi atunci îţi trăieşti neputinţa cu o intensitate mai mare decât ar merita-o situaţia...
P: (semne aprobative din cap, apoi pauză)
T: Ce trăieşti acum ? Ce experimentezi ? Ce-ţi vine în minte ?

P: O mulțime de oameni din viața mea au fost ca el...
T: Asemenea tatălui tău, cum spuneai data trecută... (această afirmație se bazează pe munca anterioară cu clienta, în cadrul altei ședințe terapeutice, focalizate pe retrăirea în prezent a experienței rănirii narcisice, determinată de contactul cu tatăl său, care nu a fost niciodată de acord, responsiv, în raport cu ea).

5.4. Stiluri, modalități și tehnici de lucru în terapia gestaltistă

În terapia gestaltistă se practică o diversitate de stiluri și modalități de lucru, care toate au în comun principiile terapeutice prezentate anterior. Acest sistem terapeutic dispune de cea mai bogată gamă de stiluri și modalități de lucru, el însuși definindu-se prin creativitate metodologică.

Principalele **modalități de lucru** sunt:

- terapia individuală a adultului;
- terapia în grup;
- terapia cuplului și a familiei;
- terapia copilului.
- workshop-ul, cu scop de formare a psihoterapeuților și de optimizare comportamentală.

În cadrul fiecărei modalități de lucru se diversifică **stilurile terapeutice**, în funcție de:

- calitatea și cantitatea tehnicilor utilizate;
- frecvența ședințelor terapeutice;
- caracterul mai dur sau mai blând al relației terapeutice;
- focalizarea dominantă pe conștientizarea corporală, emoțională, cognitivă sau pe contactul interpersonal;
- cunoștințe în lucrul cu teme psihodinamice;
- gradul contactului (întâlnirii) dintre persoanele tratate și terapeut.

Este de precizat faptul că flexibilitatea stilurilor este în acord cu principiul adaptării terapiei la persoana tratată și la persoana terapeutului, ca și la contextul terapeutic. Personalitatea terapeutului, prin particularitățile sale și disponibilitățile empatice, senzitiv-intuitive, imaginative și creative, ca și prin nivelul dezvoltării sale spirituale, este extrem de importantă în terapia gestaltistă.

Rezonanța dintre atitudinile și implicările terapeutului, pe de o parte, și nevoile clientului, pe de altă parte, este, de asemenea, importantă. „A veni în întâmpinare" și „a intra în rezonanță" sunt două atribute esențiale în munca terapeutului gestaltist. Aspectele vitale ale terapiei sunt contactul, atitudinea și completitudinea metodei experiențiale.

Focalizarea fenomenologică a conștientizării, pentru a clarifica și extinde experiența, se exprimă în terapia gestaltistă prin expresia „a lucra cu...". Astfel, se poate lucra cu corpul, cu emoțiile, cu comportamentele proprii clientului sau pe care el le experimentează din perspectiva altora (înțelegându-i pe alții), deci cu focalizare pe individ, ori se poate lucra cu focalizare pe grup sau pe terapeut și pe ceea ce simte, gândește și experimenteaza grupul ca întreg.

Tehnicile de focalizare se bazează pe interogații-ghid și pe exerciții (situații propuse clientului spre experimentare, cel mai frecvent bazate pe analogie și metaforă, dar și pe focalizare perceptuală, aici și acum).

- ***Interogațiile-ghid*** sunt simple, dar revelatorii pentru lucrul clientului cu sine, cele mai frecvent folosite fiind: „Ce simți sau la ce te gândești tu acum?", „De ce anume îți dai tu seama acum?", „De ce ești tu acum conștient?", „Ce crezi acum despre asta?". **Atenție!** Nu se pun întrebări care să provoace interpretarea, de genul: „De ce crezi asta?", „De ce faci astfel?", care să inducă explicații și autojustificări. Acestea vor altera conștientizarea și explorarea sinelui.
- ***Exercițiile*** sunt introduse prin formule de genul: „Încearcă să faci asta și vezi ce înțelegi

sau ce înveți din acest experiment", „Încearcă acest experiment şi află ce poți conştientiza", sau „Experimentează acest lucru şi vezi ce-ți trece prin minte sau ce simți acum, în timp ce experimentezi".

Dintre tehnicile experimentale cele mai cunoscute sunt:

a. Exercițiile de conştientizare corporală. Conştientizarea tensiunii musculare şi a relaxării psihomusculare, conştientizarea ritmului respirator şi a modificării lui în conexiune cu emoțiile sau cu retrăirea anumitor situații ori cu imaginarea altora, conştientizarea senzațiilor proprioceptive care comunică stări de disconfort, conştientizarea ritmului cardiac în conexiune cu stările şi gândurile asociate, conştientizarea posturii, mimicii şi pantomimicii în conexiune cu stările emoționale sau cu gândurile clientului, conştientizarea rezistențelor sau dependențelor în contactul corporal în directă conexiune cu problemele spațiului personal şi cu relația de intimitate etc. Toate aceste exerciții sunt utilizate ca tehnici care orientează conştientizarea insului asupra modului în care funcționează corpul sau asupra modului cum se poate folosi de corp pentru a deveni mai conştient de sine şi de contactele sale cu lumea.

Iată un exemplu preluat din experiența lui F.Perls cu cazul Sam, redat în „Gestalt Therapy Verbatim", 1974, p. 81:

<<Sam: (vorbeşte repede) Mă numesc Sam...

Fritz: Ne-am mai cunoscut, Sam. Ne-am întâlnit şi mai înainte..

S: A, la masă, în timp ce mâncam.

F: Da, dar n-ai lucrat niciodată cu mine.

S: Nu...

F: Acum, te rog, nu-ți schimba poziția (postura). Ce poți spune despre poziția ta ?

S: Că este încordată, adunată.

F: Este ca un sistem închis şi nu numai că e un sistem închis, dar partea ta stângă trage spre dreapta, partea dreaptă se duce spre stânga; oare cum le poți amesteca astfel ? Corpul tău nu ți-a spus nimic încă, dar poți vedea cât de mult se exprimă prin postura ta...

S: Ei, mă simt foarte sigur aşa (râzând).

F: Vrei să-mi faci o favoare ? Vezi ce simți când te deschizi, când îți dai drumul... ei ?...

S: Îmi simt inima bătând.

F: Acum se pare că avem trac. Nu părem să fim prea liniştiți, prea siguri. Şi, vezi tu, o să-ți spun câte ceva despre anxietate, cum se numeşte ea în psihiatrie, care o consideră o problemă foarte dificilă. De fapt ea nu este nimic altceva decât o stare de trac. Ea nu e prezentă acum dar o putem „înscena". Dacă te situezi în prezent, dacă te simți în „acum", tu eşti în siguranță. Dacă părăseşti prezentul şi te situezi în afara lui „acum", doar pentru o clipă, în viitor, gândindu-te la „atunci", golul dintre „acum „si „atunci" se umple de mai multă tulburare, nelinişte, şi experimentezi anxietatea.

S: Deja simt cum îmi bate inima.

F: Îmhh, închide ochii şi observă-ți acum „experiența bătăii inimii", intră şi consumă această experiență...şi încă o dată. Menține-te atent în corpul tău. Ce simți acum, ce experimentezi ?

S: Într-adevăr... întregul meu corp, pe deplin. Simt bătăile inimii, îmi simt respirația.

F: Ahaa... Ce experimentezi chiar acum ?

S: Hai să mergem mai departe, să continuăm...

F: Ce te nemulțumeşte când te simți în prezent, în „acum" ? „Hai să mergem mai departe" înseamnă, din nou, către viitor. Care e obiecția ta față de acum,

față de prezent, de a sta aici? Te simți ca şi cum te-ai fi blocat sau nerăbdător sau plictisit ori altcumva?
S: Simt ca şi cum toată şansa mea ar fi cu tine şi mai curând aş face cât mai bine acest lucru, decât să-mi risipesc timpul cu anxietatea.
F: Ahaa... deci aş putea să-l aşez pe Sam pe scaunul gol şi să-i spun: "Sam, aceasta este singura ta şansă. Fă tot ce poți mai bine". (râzând)
S: Ei, tu stai acolo şi mă priveşti de sus... Oare ce gândeşti despre toate astea?...
F: Să schimbăm locurile. Acum, în funcție de asta, să „scriem scenariul". Tu vei inventa dialogul între doi oponenți. Acesta participă la integrarea fragmentelor care compun personalitatea ta şi care de obicei, sunt în opoziție, de exemplu „câinele de rasă" şi „câinele maidanez" (Perls introduce aici, în terapie, o altă tehnică, asupra căreia vom reveni în cele ce urmează).... >>

b. Exercițiile de conştientizare afectivă şi relațională prin tehnici specifice cum ar fi:

• **tehnica scaunului gol** - ca suport de dialog (prin joc de rol cu persoane semnificative din viața clientului) sau ca suport pentru provocarea dialogului dintre "părțile eu-lui aflate în conflict" (lucrul cu polaritățile). Tehnica a fost creată de F. Perls iar o variantă a ei este cunoscută sub numele „top dog - under dog"(lb.engl), în traducere „câinele de rasă şi câinele obişnuit (de maidan)". Această variantă angajează un joc de rol prin care clientul comunică cu sine pe diverse teme generatoare de conflict între imaginea de sine ideală şi imaginea de sine reală. El poate să-şi dezvolte în timpul acestei comunicări o strategie de rezolvare a acestui conflict, de unificare a polarităților. Tehnica este totodată şi un bun instrument diagnostic al perturbărilor şi blocajelor comunicării implicate în disfuncționalități ale personalității.

• **tehnica reprezentării spațiului personal** - prin intermediul vizualizării şi descrierii „spațiului personal", aşa cum este experimentat acum şi aici, această tehnică ajută subiectul să-şi conştientizeze imaginea de sine în relațiile cu mediul, probleme legate de contact şi de granițele personale, dinamica internă şi orientarea spontană a persoanei către trecut sau viitor, către interior sau exterior, sentimentul de confort sau de disconfort pe care îl trăieşte în legătură cu propria persoană. Tehnica poate fi folosită şi ca o tehnică de restructurare personală, fiind un bun suport pentru rezolvarea unor conflicte existente în trecutul subiectului, prin depăşirea polarităților şi reproiectarea la nivel mental a unei noi imagini de sine. Ea poate întrerupe cercul vicios al translației anumitor reziduuri relaționale conflictogene, care îl împiedică pe subiect să rezolve în prezent probleme asemănătoare celor cu care s-a confruntat în trecut. Poate fi relevantă şi pentru observarea şi conştientizarea relației subiectului cu masculinitatea şi cu feminitatea.

• **tehnica „zidul"** este o tehnică metaforică provocativă, elaborată şi practicată de noi, atât în lucrul individual cu clienți, cât şi cu grupuri de optimizare, prin care se pot conştientiza strategiile prin care subiectul se confruntă cu obstacole existențiale. Ea permite autoexplorarea şi găsirea de soluții în depăşirea limitelor proprii, fiind totodată restructurantă la nivel mental şi acțional. Este relevantă şi pentru modul în care subiectul poate solicita, aştepta, primi sau respinge ajutorul, în directă corelație cu dependența emoțională versus maturitatea emoțională.

• **tehnica „cubul"** este de asemenea, o tehnică exploratorie pe care noi am introdus-o şi o utilizăm cu rezultate interesante, relevantă pentru modul în care persoana face față la izolare, raportul dependență afectivă - autonomie, nevoia de comunicare cu ceilalți, rezistența în situațiile limită. Poate fi un bun suport de restructurare mentală în depăşirea propriilor blocaje, precum şi a unor tendințe nevrotice de tip anxios, claustrofobic sau sociofob.

• **tehnica „menține-te!"** sau **„rămâi în starea respectivă !"** (în lb.engl. „stay with it") este o tehnică de dialog care încurajează clientul să se păstreze în trăirea pe care o experimentează, să se păstreze în ceea ce simte şi relatează că simte. Această încurajare îl determină pe client să-şi adâncească trăirea unui anumit sentiment pentru a şi-l clarifica şi completa, pentru a putea

ulterior să-l depășească prin propria opțiune, deci pentru a putea prelua controlul asupra stării respective. În exemplul de mai jos este prezentată o secvență de dialog care folosește această tehnică(după Yontef și Simkin, 1989, p. 342):

<< P (mimică tristă, pare preocupată).....
T: De ce anume ești tu conștientă în clipa asta ? Ce îți vine în minte ?
P: Nu mă simt bine.
T: Menține-te în această stare, simte-te așa cum spui...
P: (îi curg lacrimi, apoi se încordează și privește în gol, dusă pe gânduri...)
T: Te văd încordată... La ce te gândești ?
P: Nu vreau să stau cu „răul" ăsta în mine.
T: Stai cu ceea ce nu vrei în tine! Pune-ți cuvintele în acord cu ceea ce nu vrei, spune ce anume nu vrei. Spune...

Această intervenție îl va determina pe subiect să-și conștientizeze natura rezistenței. El ar putea spune „Nu vreau să plâng aici; nu am încredere în tine", ori „ Mi-e rușine" ori „Nu vreau să admit că mi-e dor de el..."<<

• **tehnica „scenarizării** sau **punerea în scenă"** este o tehnică bazată pe acțiune și verbalizare și se referă la punerea în acțiune chiar a sentimentelor și ideilor incomode, nemărturisibile, reținute sau refuzate conștient în a fi comunicate. Clientul este încurajat prin formula „spune-i-o!" să verbalizeze toate acele sentimente și idei la adresa unei persoane sau a unui grup, pe care de obicei nu îndrăznește sau se abține să le comunice. Se utilizează jocul de rol prin tehnica scaunului gol (ex:. „Imaginează-ți că X este chiar acum, aici, în fața ta, pe acest scaun. Spune-i tot ceea ce nu reușești să-i spui de obicei, sau ceea ce ai fi vrut să-i spui atunci și nu ai putut. Fă-o acum, spune-i tot., spune-i ce simți, ce gândești..."). O altă modalitate constă în a-i cere clientului să exprime în cuvinte ceea ce simte, ceea ce trăiește. De pildă, cuiva care plânge pe înfundate i se poate cere să-și „pună plânsul în cuvinte", să îl exprime prin vorbe, adică să verbalizeze o stare emoțională greu traductibilă sau o manifestare nonverbală. Se creează astfel o unificare între o manieră verbală și nonverbală, o continuitate și o consonanță, care pot servi în munca de conștientizare și de autocontrol în mod iminent. Terapeutul gestaltist „repară circuitele scurtcircuitate" în comunicarea cu sine a persoanei, oferindu-i șansa de a se descoperi pe ea însăși și cu manifestările considerate de „fațadă" și cu cele de „culise". Scenarizarea sau punerea în acțiune este folosită ca un mod de a crește conștientizarea și nu ca un mijloc de catharsis. Deși exprimarea sentimentelor a fost asimilată mai curând unei detensionări benefice, eliberatoare, cathartice (în abordarea psihanalitică), terapeuții gestaltiști preferă să o folosească în scop de clarificare și de autoînțelegere, autoacceptare, dându-i un sens transformativ la nivelul mentalului. Ei activează și reconstruiesc mecanisme psihologice de suport care să conducă la o restructurare atât în plan afectiv, cât și cognitiv și comportamental. Pentru aceasta este nevoie de integrarea tuturor acestor procese prin modalități adecvate, care să conștientizeze și să conecteze toate aceste procese simultan. Numai astfel se pot produce schimbări în persoană, numai astfel ciclul gestaltului se poate relua în sens evolutiv.

O altă formă de punere în „scenă" a trăirilor și gândurilor persoanei este **tehnica exagerării** sau **amplificării**. I se cere subiectului să exagereze anumite sentimente, idei sau mișcări pentru a spori efectul de dramatizare, de exprimare subliniată intenționat, tocmai pentru a putea deveni mai conștient de conținutul acestora, pentru a simți mai intens scene fantazate sau retrăite, reactivate. În cadrul experienței noastre cu grupuri terapeutice, noi utilizăm o tehnică indirectă, metaforică, pe care am denumit-o *„amplificatorul de sentimente"* sau *„microscopul interior"*. Aceste elemente-suport sunt oferite sub forma unui „dar" clientului care lucrează cu sine, fie de către terapeut, fie de către grup, ori de câte ori clientul are nevoie să fie sprijinit în a-și crește capacitatea de conștientizare și de exprimare prin acționare directă. Primind darul simbolic respectiv, el îl va folosi sau îl va dărui altcuiva care are nevoie de el, ori îl va arunca, distruge etc, în acest ultim caz, coștientizând natura rezistenței pe care o manifestă în munca de

conştientizare. Utilizarea darului simbolic devine declanşatoare pentru punerea în acţiune a unor atitudini, reacţii, sentimente, prin intermediul amplificării vocii, tonului, mimicii şi posturii, mişcării corporale proprii sau a personajului jucat, cu care dialoghează imaginar (fie prin tehnica scaunului gol, fie prin tehnica metapoziţiilor). Unui client care avea dificultăţi în a-şi verbaliza emoţiile, păstrând un ton plat, neconvingător şi inexpresiv în relaţiile cu alţii tehnica „dăruirii unui amplificator de sunet" i-a conştientizat efectul pe care îl inducea altora de a nu fi remarcat şi chiar ignorat, ceea ce-i crea o frustraţie permanentă clientului, blocându-l retroactiv în iniţiativa de a se exprima, impune şi de „a se face auzit" într-un grup. În terapia formativă a viitorilor terapeuţi gestaltisti, tehnica exagerării este de asemenea utilă pentru sporirea expresivităţii verbal-kinestezice, a spontaneităţii şi creativităţii, a siguranţei de sine necesare în practicarea acestui sistem terapeutic. Mişcarea, sunetul, poetizarea sau expresia grafică pot fi utilizate cu succes ca suport de conştientizare pe de o parte, şi ca mijloc restructurant, creativ pe de altă parte.

În cadrul unei alte şedinţe individuale, o clientă ne relata în cuvinte puţine şi neutrale despre relaţia cu tatăl sau. Am rugat-o atunci să-i descrie firea şi să-mi arate cum se mişcă el, cum stă de obicei, cum o priveşte... Pe măsură ce clienta a adoptat postura şi manifestările tatălui său prin simulare, încurajată fiind să exagereze modul lui de a se raporta la ea, brusc, în câmpul ei de conştientizare au revenit sentimente intense de ostilitate şi neîncredere la adresa lui, amintiri legate de modul în care acesta obişnuia să o minimalizeze şi s-o descurajeze în tot ceea ce făcea, negratificând-o emoţional pe măsura aşteptărilor. Frustraţia şi imaginea de sine negativă au putut fi developate prin această tehnică simplă, iar munca de conştientizare a putut fi ghidată corespunzător, rezistenţa diluându-se de la sine.

c. exerciţii de conştientizare cu suport imaginativ şi de restructurare cognitivă. O mare diversitate de tehnici şi jocuri experienţiale au fost create pentru a produce restructurări benefice în planul înţelegerii şi evaluării de sine, a modificării imaginii proprii şi a modului de evaluare a raporturilor cu alţii, în scopul integrării cu sine şi cu mediul. Multe dintre tehnicile utilizate şi în alte metodologii psihoterapeutice moderne, cum ar fi programarea neuro-lingvistică şi somatoanaliza, au împrumutat sau au îmbogăţit arsenalul tehnic al gestalt-terapiei, diversificându-l, dar preluând esenţialul - spiritul de lucru fenomenologic şi ideea de restructurare. Prezentăm în continuare câteva dintre posibilităţile tehnice de integrare şi restructurare, unele bazate pe suport imaginativ şi reprezentare vizuală (vizualizare) altele folosind suport kinestezic-postural ori schimbarea raportului figură-fond, prin conştientizarea unor noi semnificaţii.

• **tehnica fanteziei ghidate** (sau a ghidării imaginaţiei). Poate fi utilizată în situaţiile în care unii clienţi îşi creează şi întreţin anxietăţi, neputinţe sau evaluări eronate, ca urmare a unei procesări secvenţiale, scotomizate a unor evenimente cu mare încărcătură emoţională. Ei nu sunt conştienţi de modul în care îşi autoinduc unele comportamente ineficiente sau greşite, fiind de fapt autorii sau programatorii inconştienţi ai acestora, pe baza unor judecăţi şi evaluări pripite sau care le scapă de sub controlul conştient, ori pur şi simplu pe care le emit din inerţie sau stereotipie cultural-educaţională. Tehnica fanteziei ghidate poate reconstitui, focalizând pe detalii semnificative, cursul evenimentelor experimentate de subiect, reintegrându-le prin descoperirea înţelesului adevărat care le explică sau poate crea o imagine acceptată a sinelui sau a cuiva, ca suport pentru integrarea unei părţi respinse a eu-lui. De exemplu, un client care suferă de sentimente de jenă senzitivă şi autorespingere, poate vizualiza imaginea mamei care îl acceptă necondiţionat, şi să parcurgă un dialog imaginar cu această imagine vizualizată (ca substitut de suport afectiv pozitiv) pentru a exersa în imaginar un alt tip de comportament. Restructurarea se produce aici mai întâi la nivel mental, asemănător modului în care un arhitect mai întâi proiectează o casă, pe planşetă, înainte ca ea să fie construită, adică să devină reală. Lucrul la nivel mental, imaginativ este însă simultan şi o experienţă afectivă, care însoţeşte noul „proiect" mental, antrenând o restructurare emoţională pozitivă constând într-o mai bună autoacceptare.

Aceasta îi va permite subiectului să completeze un gestalt experiențial ulterior, parcurgând un alt tip de contact relațional, transferabil, de data aceasta în experiențele actuale de relație. Subiectul poate asimila și o experiență mentală dacă are o valoare pozitivă, chiar dacă la origine ea nu are corespondent în realitatea fenomenologică a existenței sale. De acea, experiențele bazate pe gândire pozitivă însoțite de vizualizări imaginative sugestive, „hrănitoare din punct de vedere emoțional", pot conduce la restructurări terapeutice și la dezvoltare personală.

Prezentăm în continuare o secvență de dialog bazat pe tehnica reconstituirii imaginative ghidate,(după Simkin) utilizată în cazul unui client care reușește să conștientizeze propria contribuție într-un eșec sexual anodin, pe care însă îl problematizează anxiogen:

<< P: Noaptea trecută eram cu prietena mea. Nu știu cum s-a întâmplat și de ce, dar n-am putut intra în erecție (și continuă să detalieze sentimentele de îngrijorare, lamentațiile etc).

T: Închide ochii. Imaginează-ți că acum este noaptea aceea și că te afli cu prietena ta. Spune cu voce tare tot ce simți în fiecare moment.

P: Sunt așezat pe canapea, iubita mea stă lângă mine și devin excitat. Cu toate astea sunt moale (nu intru în erecție).

T: Hai să reluăm „filmul" cu o mișcare lentă, cu mult mai multe detalii... Fii atent la fiecare impresie, senzație sau gând pe care îl încerci.

P: Deci, stau lungit pe canapea. Ea vine și se așează lângă mine, îmi mângâie ceafa. Este așa de cald și de plăcut. Sunt pe cale să mă trezesc - știi tu, puternic. Ea mă strânge de braț și îmi place. (pauză, privire speriată, tresărind). Atunci m-am gândit că am avut o zi atât de tensionată încât aș putea să nu fiu capabil s-o fac...>.>

• **tehnici de diminuare și integrare.** Foarte frecvent persoanele sunt constrânse de granițele modurilor obișnuite de a gândi, așa încât, în câmpul conștiinței lor nu încape nici o alternativă posibilă. Sunt implicate aici mecanisme de reprimare și negare, ca învățarea, imitația, modelele culturale. Pentru a diminua sau neutraliza acest efect de ancorare în patternuri rigide, clientul este pus să-și imagineze opusul a ceea ce afirmă sau consideră a fi adevărat și să conștientizeze un anumit eveniment sau relație din această nouă perspectivă. Efortul imaginativ îi poate revela și aspecte și semnificații noi, în raport cu care el se deschide și reexperimentează situația. Un exercițiu de reconversie gestaltistă, conceput de noi, constă în a propune clientului să reconsidere un obiect, o situație, o relație sau propria imagine negativă, autorespinsă, din perspectiva a cel puțin trei calități, avantaje sau beneficii, după ce a precizat toate elementele reprobabile, respinse sau negative ale respectivului obiect, situație, relație, etc. Tehnicile de integrare aduc împreună acele procese pe care clientul le ține activ separate, față de o aceeași persoană. O astfel de tehnică solicită clientului să exprime sentimente pozitive și negative în legătură cu o aceeași persoană sau să exprime verbal stări negative inexprimabile, cum ar fi tensiunea internă, frica, plânsul. O altă tehnică interesantă, (utilizată și în analiza bioenergetică a lui A. Lowen, constă în a-l ruga pe client ca atunci când relatează despre o anumită emoție, negativă sau pozitivă, s-o localizeze în corp și să lucreze asupra ei. În experiența noastră clinică, am folosit această tehnică frecvent cu pacienți nevrotici care aveau dificultăți de exprimare a sentimentelor și care utilizau limbajul corporal simbolic, exprimând la nivel somatic conflicte nemărturisite, negate, reprimate sau pur și simplu blocate. Unui client depresiv care „acuza" o apăsare, ca o greutate, ca o „piatră de moară" localizată în zona stomacului, ori de câte ori relata eșecurile sale profesionale puse în legătură cu prezența unui șef tiran și nerecunoscător, („de câte ori îmi aduc aminte de el simt o piatră de moară în stomac") i-am ghidat munca de conștientizare printr-un exercițiu de focalizare transformativă. L-am rugat să-și concentreze întreaga atenție și simțire asupra „pietrei de moară din stomac", s-o descrie și să relateze tot ceea ce simte în legătură cu prezența ei în interiorul său. El a conștientizat că îl apasă sentimentul suprarresponsabilității (redat simbolic prin greutatea mare a pietrei, prin apăsare) și

teama că se aşteaptă de la el mai mult decât poate face. Această teamă era pusă în legătură cu o scăzută imagine de sine şi cu un acut sentiment de autorespingere. Din acest motiv, avea convingeri secrete şi jenante de autoinsuficienţă şi de incapacitate. Pe de altă parte, teama de a nu-şi pierde prestigiul în faţa familiei (era căsătorit şi avea doi copii) îl determină să supraliciteze în sarcinile pe care le prelua asupra sa la serviciu, atât ca să-şi întărească imaginea de sine deficitară, cât şi să-şi reducă nesiguranţa cronică în care se zbătea. Aceasta îl predispunea la suprasolicitare şi erori, ceea ce atrăgea reproşuri din partea şefilor săi. Deşi „el muncea cel mai mult, era cel mai puţin recompensat". În cadrul exerciţiului transformativ la nivel imagistic, mental, am folosit, în maniera de mai jos, vizualizarea unui proces treptat de reducere a dimensiunilor pietrei simbolice, până la dispariţia şi eliminarea ei din spaţiul interior al subiectului, operaţiune pe care el însuşi a conceput-o, scenarizat-o şi experimentat-o în imaginar:

(secvenţă din şedinţa psihoterapeutică cu A.D., 42 ani, inginer, iunie, 1992, I. Mitrofan)

<<T: Ce simţi în legătură cu „piatra asta de moară" ?

P: Simt că e împovărătoare şi că mă macină în stomac!

T: Ce simţi nevoia să faci cu ea ? Ce-ţi vine în minte ?

P: Dacă ar fi mai mică şi mai puţin dură mi-ar fi mai bine...

T : Fă-o mai mică şi mai puţin dură... Vezi, ce simţi acum ?

P: Simt că e mai rotunjită, mai suportabilă, dar tot îi simt greutatea...

T: Urmăreşte-i conturul şi vezi ce simţi...

P: E destul de alunecoasă acum, destul de lucioasă, dar e rece şi dură...

T: Ce-ţi vine să faci ?

P: Simt nevoia să o încălzesc, poate că aşa devine mai uşor de suportat....

T: (privire semnificative şi încurajare nonverbală)

P: Acum am încălzit-o şi dacă voi continua va deveni sfărâmicioasă, se sparge....

T : Fă-o ! Ce simţi acum?

P: E mult mai bine, am scăpat de greutate, dar încă mă stânjenesc bucăţile rămase...

T: Ce poţi face, ce simţi nevoia ?

P: O să le fac din ce în ce mai mici.... o să le topesc, da... e mult mai bine şi mi s-a încălzit toată zona.

T: Fixează-ţi atenţia asupra acestei călduri. Ce simţi ? Ce-ţi trece prin minte ?

P: E foarte plăcută, domoală, dar constantă(îşi apasă mâna dreaptă pe zona încălzită) Uite, chiar aici, simt cald şi ceva uşor, ca o adiere într-o zonă liberă.

T: Fii conştient de această stare şi menţine-te în ea, rămâi în ea...

P: Mi s-a destins toata zona. Mă simt tot cald, respir mai uşor. Ce s-a întâmplat oare ?

T: Tu ce crezi ca s-a întâmplat ?

P: Cred că am scăpat de o povară...

T : Şi cum ai scăpat de povară ?

P: Păi, am eliminat-o chiar eu însumi. N-am ştiut până acum că pot face asta şi că mă pot simţi aşa. Deci, eu însumi pot face asta (zâmbeşte surprins).

T: Fără îndoială, oricând!...(zâmbesc liniştit şi suportiv, fără exagerare sau surpriză)

Clientul a devenit conştient în urma practicării acestei tehnici că este capabil să opteze pentru o soluţie proprie în ceea ce îl priveşte, s-o aplice şi să se autoregleze, în acest fel, regăsindu-şi un mai bun control pe sentimentele şi opţiunile sale şi învăţând să discrimineze şi evalueze în deplină cunoştinţă de cauză autoimplicarea sa ca manifestare responsabilă în ceea ce îl priveşte. Suportul metaforic a permis lucrul simultan corporal şi emoţional, dar a condus şi

la conştientizarea resurselor proprii în a face faţă problemei, în găsirea unor strategii rezolutive personale, experimentate la nivel imagistic şi psihofiziologic, pe fondul extinderii conştientizării şi autoimplicării libere, spontane în procesul autotransformativ. Construită la nivel mental ca proiect şi experimentată în realitatea corporală percepută (punere în acțiune), strategia creativă de autoreglare a devenit o achiziție experiențială, în baza căreia subiectul şi-a deblocat şi reorientat ulterior posibilitățile, opțiunile şi comportamentul. Treptat, imaginea de sine s-a îmbunătățit şi clientul a învățat să-şi dozeze eforturile, astfel încât să nu mai intre în conflict nici cu sine şi cu atât mai puțin cu ceilalți. Timia depresivă a fost reechilibrată, iar spiritul de inițiativă destructiv temperat. Consecutiv, pe fondul unei autoacceptări şi încrederi sporite în sine, clientul şi-a integrat polaritățile şi şi-a menținut o stare de eficiență în limitele normalului.

• **tehnica metapozițiilor** este o tehnică derivată din tehnica scaunului gol şi este utilizată în scopul restructurării setului cognitiv în lucrul cu polaritățile. Clientul este antrenat într-un proces de autoconştientizare a naturii conflictului dintre polaritățile sale (fie cu sine, fie cu altă persoană) şi de autodescoperire a strategiei de integrare a polarităților, adică de rezolvare a conflictului. El câştigă treptat distanță şi obiectivitate în înțelegerea şi rezolvarea problemei prin experimentarea succesivă a rolurilor altor persoane, mai întâi al celei cu care se află în conflict direct, apoi al celui care asistă la conflictul şi rezolvarea primilor doi intervenind sau doar evaluând şi dialogând după caz cu primii doi, apoi experimentează poziția celui de-al patrulea personaj, care evaluează modul în care al treilea a intervenit şi i-a evaluat pe primii doi şi aşa mai departe, dacă este cazul. În general, experimentarea empatică şi evaluarea din perspectiva fiecărei metapoziții permite grade progresive de obiectivitate în conştientizare, prin câştigarea stării de „martor" al propriilor manifestări, gânduri şi emoții, ceea ce permite descoperirea unor noi puncte de vedere, a unei succesiuni de gestalturi integratoare şi unificatoare pentru multiplele fațete ale eu-lui. Persoana devine conştientă că ea conține realmente toate explicațiile şi posibilitățile de acțiune şi evaluare cu privire la sine, că este suficient de bogată în a-şi găsi resurse rezolutive şi de clarificare la diverse niveluri ale autocunoaşterii. Tehnica metapozițiilor este o cheie psihologică minunată oferită clientului de a lucra eficient asupra sieşi cu mijloace proprii, autentice, ceea ce îi conferă un plus de participare spontană, de autonomie şi produce efectiv efectul de „creştere" psihologică. Persoana ajunge astfel nu numai să se apropie mai mult de sine, ci şi să se descopere într-o lumină pe care nu şi-o întrezărea, procesul fiind perceput ca o cale de a deveni mai înțelept, mai echilibrat şi mai împăcat cu sine, mai liniştit în fața provocărilor vieții şi mai deschis la autotransformare creativă.

Pentru orientarea celor interesați în a lucra cu tehnica metapozițiilor, redăm un ghid succint de desfăşurare a tehnicii:

• poziția 1. Clientul este aşezat pe un scaun, având în fața lui un scaun gol. El va fi denumit A, iar scaunul gol îl va întruchipa pe B.

T: Gândeşte-te la o persoană (sau la o parte din tine) care te necăjeşte, pe care eşti supărat. Vom denumi această persoană sau parte a eu-lui tău B, iar tu, cel de pe acest scaun pe care eşti aşezat, vei fi A. Spune-i te rog, lui B tot ceea ce simți, gândeşti în legătură cu el sau simți nevoia să-i spui sau să-i faci.

A lucrează verbal (I se adresează lui B)...

• poziția 2.

T: Acum schimbă locul cu B şi fii B!! Spune-i lui A ceea ce simți, gândeşti sau simți nevoia să-i comunici lui, din punctul tău de vedere (nu uita, acum eşti B)

B: (alias A) lucrează verbal, adresându-i-se lui A.

Dialogul între A şi B continuă până când cele două părți ajung să negocieze sau se blochează mutual. Şi într-un caz, şi în celălalt, se introduce poziția 3. (C)

• poziția 3.

T: Acum eşti altcineva, o a treia persoană C, care vă ascultă şi vă priveşte în timp ce voi doi - A şi B, dialogați. Spune ce simți, ce gândeşti în legătură cu

fiecare dintre ei şi cu relaţia lor şi de ce. Dacă simţi nevoia, comunică-le ceea ce consideri sau vrei să le comunici, ori ceea ce simţi în legătură cu ei.

Dialogul între C şi cuplul A-B continuă, până când părţile ajung la o clarificare şi armonizare mutuală. În cazul în care disensiunile se accentuează, se revine în poziţiile anterioare pentru renegociere, reluându-se ulterior postura C.

• poziţia 4.

T: Acum eşti o a patra persoană, care îl ascultă şi îl priveşte pe C în timp ce îi analizează şi evaluează pe A şi B, intrând în dialog cu ei. Acum eşti D. Spune ce gândeşti tu despre C, despre cum a procedat el cu A şi cu B. Dacă simţi nevoia, poţi intra în dialog cu C.

Persoana lucrează în noua poziţie, de evaluator al evaluatorului şi este de remarcat nivelul superior de integrare a experienţei în planul cunoaşterii de sine şi al emiterii de soluţii. Cu cât înaintează în piramida metapoziţiilor, cu atât subiectul câştigă în extinderea conştientizării, în completitudinea înţelegerii, în echilibrul şi creativitatea soluţiilor.

• **tehnica autodezvăluirii terapeutului**. În terapia gestaltistă, spre deosebire de alte terapii, terapeutul este încurajat să emită unele afirmaţii despre sine, dar care trebuie făcute cu discriminare şi judicios. Aceste afirmaţii pot favoriza focalizarea conştientizării, precum şi contactul terapeutic. Nu trebuie să se confunde autodezvăluirea terapeutului cu exprimarea confesivă sau cu presiunea pe care propriile valori, credinţe şi convingeri ar putea s-o exercite asupra clientului. Asemenea dezvăluiri sunt antiterapeutice. Terapeutul nu se transformă nici în prieten, nici în mentor, nici în părinte şi nici în dădacă a clientului; el poate să-şi dezvăluie din eul său de adult doar acele experienţe facilitatoare şi catalizatoare pentru munca de conştientizare a clientului, ceea ce reclamă o considerabilă responsabilitate, deprindere tehnică, înţelepciune personală şi autoconştientizare. Terapeutul poate împărtăşi ceea ce vede, aude, miroase, într-un cuvânt, ceea ce simte, dezvăluind cât de mult este afectat, mai ales în situaţiile în care pacienţii nu descoperă un anume tip de informaţie semnificativă în mod spontan.

6. Rezultatele unui model recuperator neconvenţional, bazat pe analiză bioenergetică şi gestalt-terapie, în cazurile cu torticolis de etiologie şi expresie psihogenă.

Oscilând între tulburare neurologică şi pseudoneurologică, asimilabil adesea nevrozelor motorii sau tulburărilor conversive cu simptom motor sau deficit (D.S.M. IV, cod 3oo.11, American Psychiatric Association, 1994, p. 221) - atât prin complexul etiologic psihogen, cât şi prin absenţa substratului organic decelabil - torticolisul spasmodic ridică semnificative şi dificile probleme de evaluare şi recuperare, având în vedere slaba responsivitate în tratamentul farmacologic, fizio şi kinetoterapeutic, în sensul recidivelor sau slabelor ameliorări.

Pornind de la această realitate, abordarea noastră este neconvenţională şi reflectă principiile psihoterapiei holiste şi reconstructive, de orientare gestaltistă. Ea îşi propune să dinamizeze creativ şi să restructureze resursele psihofiziologice şi postural-kinestezice ale personalităţii clientului, într-o tentativă de restructurare a gestaltului funcţional. Tulburarea psihogenă care se revelează sub forma dramaticului şi spectaculosului torticolis (fie în varianta spasmului de torsiune, fie în cea hipotonă - rigidizarea gâtului orientat antero-lateral) constituie un eveniment clinic rar, dar cu marcat potenţial invalidant.

Pendulând între cabinetul de neurologie - cu sau, de cele mai multe ori, fără indicaţie operatorie, şi cabinetul de psihiatrie, după ce a parcurs inevitabil tratamente farmacologice paleative şi fizioterapie, fără ameliorări semnificative sau stabile, după ce şi-a investit speranţele în acupunctura sau în masajul bioenergetic miraculos al vreunuia dintre vindecătorii la modă,

bolnavul cu torticolis ajunge întâmplător şi la uşa cabinetului de psihoterapie. La capătul unui drum sinuos de cca. 1-2 ani de la debut şi chiar 4-5 ani de evoluție, acest bolnav aflat în căutarea vindecării, lipsit de speranță, demisiv, cu atitudini sociofobe şi depresat, se confruntă cu alternativa pensionării de invaliditate.

Ceea ce la început părea doar o incomodă contractură a gâtului, devine treptat o adevărată „teroare psiho-corporala"- un simptom rezistent şi invalidant, pentru că el se complică şi se structurează postural şi mental. Torticolisul conduce la un veritabil deficit de deplasare, coordonare şi integrare socială. Bolnavul se deplasează cu mare dificultate, coloana vertebrală („axul vieții") comportă prefaceri de mecanică şi implicit, funcționale: el nu mai are siguranța deplasării pe direcția autopropusă, apar tulburări de echilibru şi senzația de „mers deviat". Obosit, bolnavul îşi simte umerii şi ceafa crispați ca într-o "carcasă", muşchii sternocleidomastoidieni prezintă contracturi penibile, dureroase şi sunt percepuți ca pe „nişte coarde prea scurte sau rigide", capul alunecă involuntar, se torsionează spastic în poziții dintre cele mai spectaculoase...

Situația este trăită dramatic şi jenant de către bolnav. Ritmul respirator este perturbat, dispneea însoțeşte orice efort minimal şi uneori, chiar simpla conversație.

Bolnavul de torticolis, a cărui organicitate este infirmată total sau parțial de neurolog şi al cărui caracter nevrotic este confirmat de psihiatru, devine repede un invalid pentru că tendința la cronicizare şi fixare este importantă în această afecțiune. Anxietatea şi depresia uneori preced, dar aproape întotdeauna însoțesc simptomul de bază, dezvoltându-se insidios, cu tendința la integrări antropofobe şi claustrare la domiciliu, consecutivă.

6.1. Cine şi cum este bolnavul de torticolis psihogen? Profilul personalității.

Personalitatea premorbidă a clientului de torticolis, aşa cum se developează ea prin analiza efectuată de-a lungul a 15 ani pe o cazuistică incluzând 25 de cazuri selectate şi tratate în psihoterapie(v. I. Mitrofan, 1995, p.137-143) circumscrie următoarele aspecte:

- fondul structural: introversie, anxietate bazală, scrupulozitate şi pedanterie, sentimente de autoinsuficiență, spirit critic excesiv, cu efort de autoreprimare, super-ego de tip „sadic".
- în planul manifestărilor conştiente: crispare şi rigiditate ideativă, afectivă şi posturală, condiționate educațional, hiperexactitate, senzitivism relațional reprimat, sentimente de jenă şi inadecvare, disconfort psihic, autopunițiune, tendința la ruminații obsesive pe nucleu complexual de inferioritate. În copilărie - tata hiperautoritar, rigid, mama rejectivă, rece; conjunctură generatoare de complexe de autoritate şi castrație, dificultăți de decizie, insecuritate după luarea oricărei decizii cu grad crescut de resposabilitate. Trăiri de panică în situații de pericol iminent, în special la femei.
- în planul mecanismelor profunde, inconştiente: dificultăți de integrare a schemei corporale, având drept consecință slaba conştientizare a acesteia prin mecanism de autonegare, tendința la rejecția propriului corp cu proiecție senzitivă în anturaj şi eventual în partenerul sexual, conjugal, dificultăți în acceptarea identității psihosexuale, cu reflexe negative în asumarea şi exercitarea rolului sexual în general, complexe de masculinitate/ feminitate, anxietate, tulburări de dinamica sexuală la bărbați şi frigiditate la femei, decepții erotice la ambele sexe, corelate subiectiv cu perioade de surmenaj sau suprasolicitare.

Toate acestea susțin ideea că instalarea bolii angajează, pe fondul unei personalități fragile, cu o istorie de viață similară în anumite secvențe importante - mecanisme conversive dintre cele mai sofisticate, cu proiecție în sfera funcționalității şi a expresivității corporale, cu tendință la fixare. „Metafora corporală" simptomatologică traduce fidel şi rezonant interiorul ideo-afectiv şi atitudinile fundamentale față de sine şi față de ceilalți. Căci ce altceva poate exprima simbolic spasmul de torsiune decât evitarea de sine sau a altora, fuga de sine şi de alții, într-un efort

inconştient de autoapărare patologică, dintr-un impuls primar de evadare din „capcana inconfortabilă a propriei fiinţe" corodate cronic de un profund sentiment de inadecvare?!

Asistând la „spectacolul" propriei corporalităţi scăpate de sub control voluntar, pacienţii dezvoltă consecutiv tendinţe antropofobe, deşi, compensator, ego-ul se exacerbează, orgoliul excesiv şi jena de a se expune se combină, toleranţa la frustraţie scade, deşi nevoia de recunoaştere şi susţinere creşte, cel puţin în familie. Totul conduce inevitabil, spre o supratensiune psihică tradusă morfo-funcţional.

6.2. Simptomul-ţintă din perspectiva obiectivelor şi modelului terapeutic aplicat

Simptomul-ţintă: Torticolisul este abordat ca modalitate deturnată de „rezolvare patologică" a conflictelor intrapsihice multiple şi de blocare a fluxului energetic la nivelul zonei cervico-humerale.

Obiectivele psihoterapiei decurg din necesităţile de reechilibrare a raporturilor cognitiv-emoţionale ale insului cu sine şi apoi, cu ceilalţi şi în primul rând, din cele de acceptare şi evaluare corectă a identităţii sale psihocorporale, precum şi de creştere a autoreglajului voluntar. Aceasta presupune o conştientizare şi o înţelegere a semnificaţiilor analitice ale manifestărilor corporale simptomatologice, precum şi o mobilizare a resurselor energetice de autoreglare în sensul depăşirii impasului şi creării unui nou gestalt funcţional optim.

Lucrul cu corpul este o modalitate terapeutică integrată unui proces analitic şi este extrem de apreciată actualmente de numeroşi specialişti din domeniu. Este cunoscută sub numele de "analiză bioenergetică", fiind dezvoltată conceptual în 1953 de către Wilhelm Reich (cel care i-a fost analist lui Perls) şi structurată terapeutic de elevul acestuia - Alexander Lowen (1958,1972,1975,1984). Tehnica terapiei bioenergetice se bazează pe ideea corespondenţelor dintre idee, emoţie şi mişcare, aşa încât resursele energetice de care dispune omul să poată fi reactivate şi redirecţionate terapeutic. Calea sau vehicolul prin intermediul căruia pot fi modificate procesele energetice o constituie respiraţia şi mişcarea, asociate conştient, într-un pattern armonios, sinergic, adaptativ. Din acest punct de vedere, gestalt-terapia se întâlneşte şi se completează benefic cu analiza bioenergetică, ele putând fi asociate în cadrul unei abordări terapeutice holiste.

Tehnicile active, sub forma exerciţiilor corporale şi respiratorii sunt de natură să activeze sentimentele blocate şi să le repolarizeze pozitiv. Legătura existentă între emoţiile reprimate, respiraţie şi mişcarea spontană - este cheia înţelegerii simptomelor corporale ca „traductori" ai stărilor mental-emoţionale experimentate de subiect. Oamenii învaţă de timpuriu, că sentimentele dureroase sau ameninţătoare pot fi suportate mai bine prin reţinerea respiraţiei (reflex de autoapărare care le reduce intensitatea şi uneori, le suprimă), ca şi prin blocarea mişcării spontane - manifestată prin tensiuni sau rigidităţi musculare. Lowen consideră că fiecare muşchi tensionat cronic reflectă un conflict interior între impuls sau sentiment şi exprimarea acestora. De exemplu, o mandibulă încleştată poate semnifica strădania subiectului de a-şi ascunde, masca sau reţine impulsul de a „muşca"(concordant cu orientarea agresivă a acestuia faţă de cineva sau ceva), dar persoana nu va conştientiza semnificaţia acestui impuls, deoarece inhibiţia mişcării spontane, blochează percepţia sentimentului. În acelaşi mod, un gât rigid, înţepenit, poate ascunde impulsurile de a plânge sau de a ţipa (supărarea şi mânia sunt astfel reprimate), iar un gât spastic, fără etiologie organică poate 'traduce' teama sau nevoia de evitare, negare a ceva sau a cuiva. În aceeaşi ordine de idei, umerii tensionaţi exprimă impulsurile reţinute de a lovi sau de a lua ceva, etc. Toate aceste tensiuni musculare cu mecanism inconştient acţionează, de asemenea şi pentru a reduce respiraţia - corelată direct cu nivelul negativ al emoţionalităţii. Un gât „rigid" contribuie la reducerea cantităţii de aer care intră şi iese din plămâni, după cum un abdomen "rigid" limitează profunzimea respiraţiei, deşi, în

același timp, reduce emoțiile negative. Astfel, expresii ca „a râde din rărunchi" acoperă o realitate psihofiziologică, aceste manifestări fiind imposibile în stările de crispare mental-musculară specifice bolnavului de torticolis.

Tensiunea musculară cronică imobilizează corpul care „se mortifică" treptat, traducând contractura ideo-afectivă dureroasă, iar aceasta produce, în continuare, recurent, tensiune musculară (ca fenomen de „autoprotecție patologică"). O persoană rigidă mental este și rigidă corporal, iar rigiditatea corporală mortifică emoționalitatea. În terapia bioenergetică, clientul experimentează și conștientizează, aici și acum, rigiditatea ca „mortificare" personală și relaxarea, mișcarea și respirația,ca posibilități autocreative, de reconfigurare a complexului mental-corporal. Aceasta necesită pe lângă exercițiile propriu-zise și analiza sentimentelor și integrarea polarității lor printr-un dialog gestaltist, bazat pe întrebările de bază: „ce simți ?"; „ce trăiești?", „ce experimentezi acum și aici ?". Scopul declarat al acestui dialog este de a-l ajuta pe client să conștientizeze chiar modul în care poate conștientiza, pentru ca apoi să se poată autodepăși, dezvolta, operând cu resursele energetice și creative ale întregului organism.

Din motivele conceptuale dezvoltate mai sus și raportat la obiectivele recuperatorii pe care ni le-am propus, am optat pentru un model psihoterapeutic neconvențional, bazat pe tehnicile asociate ale gestalt-terapiei și ale analizei bioenergetice, cu integrarea unor procedee de inspirație orientală (preluate din Yoga și Qi Gong). Premisele de la care am pornit, postulează ideea că simptomul-țintă cu tot cortegiul său de dificultăți diskinetice și afective devine „un limbaj corporal" cu dramatică expresivitate, traducând „mesajul" personalității în dificultate. Acest mesaj se referă la negarea surselor de conflict intra și interpsihic, prin reprimarea mâniei cu expresie corporală în spasmul de torsiune sau în rigidizarea gâtului cu orientarea capului antero-lateral. Cu alte cuvinte, clientul se opune, își exprimă dezacordul printr-un NU corporal, refuză sau evită ceva cu valoare psihotraumatizantă;

• frica de propria identitate psihosomatică și de modul în care este perceput și evaluat de către alții. Acesta este nucleul complexului senzitiv de inferioritate, frica de rejecție, tradusă simbolic prin postura încordată, involuntar rigidă, supracontrolată gestual, în atitudine de apărare. Clientul se comportă de parcă s-ar aștepta să fie agresat. El are o atitudine corporală de fugă din fața unui pericol imaginar (când gâtul este antrenat în spasmul de torsiune) - sau o atitudine de împietrire, de imobilitate, de rezistență pasivă în fața aceluiași pericol iminent - în forma hipotonă, cu rigidizarea gâtului și înclinarea sa spre partea stângă sau dreaptă. Această lateralitate nu este nici ea întâmplătoare. De cele mai multe ori, am observat că ea este declanșată și fixată ca deprindere posturală de către un stimul sau o situație psihotraumatizantă de care bolnavul „s-a ferit" prin înclinarea capului, spontan, în partea opusă acțiunii stimulului implicat. Modelul mișcării inițiale asociate puternicei tensiuni emoționale negative, din istoria de viață particulară a clientului are tendința de a se relua circular și de a se fixa ca deprindere posturală patologică. De exemplu, în cazul unui client, am reconstituit prin tehnica focalizării prin imaginare ghidată scenariul unei situații de pericol iminent, la care asistase în momentul producerii pentru prima data a spasmului de torsiune (subiectul asistase la iminența accidentării unui copil, într-o intersecție, de către un vehicol care se apropia în viteză, dinspre partea stângă a subiectului și pe care nu putuse să-l împiedice, fiind „ țintuit locului" din cauza fricii). Gestul lui spontan care a însoțit tensiunea negativă deosebită a fost de a-și orienta capul spre dreapta, gest involuntar pe care l-a repetat ulterior, din ce în ce mai frecvent, în special în situațiile de stress, griji, luarea unor decizii cu risc și responsabilitate. Clientul trăia într-o situație de conflict intern, pe fondul căreia se declanșase o crescută susceptibilitate în a se simți agresat și punitionat moral.

O clientă care prezenta din mica ei copilărie o zona cu alopecie (chelie), situată în dreptul lobului temporal drept, se obișnuise, pentru a -și masca defectul să-și încline ușor capul antero-lateral, spre dreapta, așa încât să-i ofere interlocutorului doar imaginea sa acceptabilă. Torticolisul s-a declanșat însă prin întărirea sentimentului de autorespingere pe care l-a retrăit și

reprimat,în contextul unui mariaj încărcat de violențe. Soțul său, sub influența alcoolului, o agresa frecvent, pălmuindu-i de preferință chiar obrazul stâng, mai expus bătăii, prin poziția defectuoasă a clientei. Pălmuirea, antrena însă şi mişcarea de rotație involuntară a capului, care continua să se mişte spasmodic şi după încetarea agresiunii. Fixarea gestului s-a produs prin reprimarea plânsului şi țipetelor, în efortul conştient al clientei de a nu fi auzită de vecini şi respinsă afectiv de aceştia. Sentimentul de jenă se amplifica astfel pe fondul temerii de respingere, iar tensiunea emoțională perturbă controlul voluntar al mişcărilor capului şi se convertesc simbolic în spasmul involuntar de torsiune.

6.3. Destăşurarea procesului terapeutic

Decodificarea „mesajului" patologic şi a împrejurărilor care l-au exacerbat şi fixat în simptom, prin intermediul etapei de conştientizare focalizată gestaltist, asociată ca analiză, a permis conceperea şi nuanțarea „scenariului terapeutic" din punctul de vedere al tehnicilor utilizate.

• Etapa 1. Inițial, pe parcursul a trei-patru şedințe, am cuplat tehnica analitică orientată asupra trecutului cu o tehnică gestaltistă de readucere şi retrăire în prezent a elementelor implicate în modificările expresive ale posturii. Am focalizat apoi conştientizarea asupra percepției schemei corporale şi tonusului muscular, lucrând pe integrarea polarităților. Am insistat în conştientizare prin descoperirea corelațiilor dintre emoții, gând mişcare şi poziție (lucrul cu corpul), a raporturilor de consonanță şi respectiv disonanță între mental şi corporal. În acelaşi scop am inițiat pacienții în câteva tehnici de respirație conştientă, controlată, începând cu ciclul respirației abdominale şi apoi, exersând ciclul respirator complet. Concentrarea asupra ritmului respirator şi practica egalizării conştiente a timpului de inspir şi expir, într-un ritm natural, propriu subiectului (3 cu 3 timpi, sau 4cu 4 timpi), în corelație directă cu starea de calm şi deconectare au constituit obiective importante ale acestei prime etape.

• Etapa 2. După câteva şedințe de familiarizare şi de motivare adecvată, am introdus în programul terapeutic o tehnică hipnoterapeutică de tip sophronic, constând în inducție lent-progresivă a relaxării psihomusculare, cu accent pe activarea circulatorie şi energizarea uniformă, cvasitotală a corpului, începând din zona membrelor inferioare. După declanşarea catalepsiei pleoapelor, fie prin tehnica focalizării punctului dintre sprâncene, fie prin concentrare pe liniştirea ritmului respirator, am procedat la o relaxare corporală globală, începând cu degetele picioarelor, tălpi, glezne, muşchii inferiori ai picioarelor, genunchi, coapse, abdomen, plex solar, torace, baza gâtului, umeri, brațe, palme, degete, în aceeaşi ordine de focalizare, am provocat ulterior subiectul să lucreze prin conştientizare focalizată, menținându-se şi experimentând conştient senzațiile corporale şi alternanța tensiunilor cu relaxarea, completând şi aprofundând la nivelul integrării conştiente ceea ce inițial a fost practicat pe fondul transei lejere, deci cu o mai redusă participare conştientă. În aceasta constă şi caracterul neconvențional în care am complementat tehnici terapeutice aparținând unor abordări relativ diferite. Pentru noi, importantă este conexiunea pe care aceste tehnici o pot crea în refacerea punților interne aflate în conflict, în scopul coeziunii eu-lui şi completării ciclului gestaltului. Am aprofundat exercițiile pe fond de relaxare şi de supravigilitate consecutive, practicând şi tehnica inducției focalizate a lui Zlocker, cu integrarea muncii de conştientizare şi experimentare a senzațiilor, ceea ce a condus treptat la dobândirea capacității de autoinducție şi control asupra senzațiilor de căldură concentrată şi dispersată în zonele corporale de interes (cervico-dorso-lombară, humerală, brațe, palme, degete, cu revenire în zona gâtului şi amplificarea progresivă a suportului verbal imagistic, plastic, evocator al senzațiilor de căldură profundă, invadantă, înmuiere, flexibilizare, topire, uşurare, eliberare. Lucrul cu corpul s-a folosit astfel şi de tehnica vizualizării ghidate, ceea ce a crescut controlul subiectului în procesul de autorestructurare. Scenariul imagistic de restructurare mentală a schemei corporale a fost particularizat de la caz la caz şi conceput în colaborare cu clientul, el descoperind cele mai reprezentative metafore

personale utilizate în restructurare. Acolo unde clientul s-a dovedit mai puțin imaginativ, terapeutul a ghidat activ metaforizarea cu scop de restructurare, propunând exerciții cum ar fi: imaginarea schemei corporale în mișcare transformativă constând în flexibilizarea corpului și lungirii sale între „cer și pământ", progresiv, urmată de revenirea autocontrolată într-o dimensiune optimă și la o postură echilibrată, simetrică, în conformitate cu modelul mental pozitiv, dezirabil, autoproiectat. Seria exercițiilor mentale se încheie cu un exercițiu cefalic și de reintegrare armonioasă a întregii scheme corporale restructurate în mediu. Variabil s-a asociat și tehnica orientală Rey Qi (constând în aplicarea palmelor terapeutului, direct sau în zona de contact a câmpului bioenergetic al persoanei), ținând cont de polarizarea diferită a palmelor terapeutului (stânga negativ, dreapta - pozitiv, în corelare directă cu orele de maximum bioenergetic, respectiv în cazul nostru, orele 9 -11 și 15-17). Conform studiilor în domeniu, palma stângă acționează ca absorbant, dispersator, iar palma dreaptă ca emițător, corector al fluxului energetic diminuat sau blocat. În funcție de particularitățile subiecților noștri am observat că utilitatea paselor bioenergetice palmare este diferită. Astfel,bărbații au beneficiat mai mult de contactul palmei stângi, ceea ce sugerează indirect existența unui posibil exces energetic de tip Yang în zona superioară a corpului (aceasta corelează, de altfel și cu tulburările de dinamică sexuală semnalate), torticolisul, manifestându-se în contextul acestui dezechilibru energetic. Femeile au beneficiat mai curând de aplicațiile palmei drepte, ceea ce ne-ar putea sugera prezența unui deficit energetic sau a unui blocaj, implicat în perturbarea respectivă. Menționăm însă că, în faza inițiala a terapiei, majoritatea pacienților prezentau o necesitate crescută de absorbție bioenergetică, adesea conștientizată și comunicată din proprie inițiativă de către subiect. Aceasta susține posibilitatea mai curând a unui blocaj sau deficit energetic în zona simptomatică, în special în formele de torticolis hipoton. În formele spastice e de presupus un exces energetic de Yang - care se cere „drenat" prin pase corespunzătoare.

• Etapa 3. Pe măsura înaintării în procesul terapeutic, după cca., 10-15 ședințe de relaxare și conștientizare a unui nou gestalt integrativ mental-corporal, am introdus exerciții de modificare a posturii vicioase, a coloanei vertebrale, a gâtului și a modalității de orientare a privirii în mediu, precum și de experimentare a mersului ritmic, armonios, conectat la ritmul respirator conștientizat. S-a lucrat și asupra deblocării mișcărilor de balans ritmic al brațelor, insistându-se asupra conștientizării și exprimării emoțiilor asociate și același lucru, pentru picioare. Asocierea unor patternuri specifice de mișcare corporală și respirație controlată, a constituit paradigma de bază a acestui antrenament al conștientizării și autoreglării. Menționăm că nu am practicat o kinetoterapie de factură uzuală, ci un model mental-corporal de autorestructurare prin experimentare și conștientizare activă, creativă. Activarea resurselor s-a bazat pe trepiedul: * model mental, imagistic; * orientare verbală a mișcării euritmice; * acțiune creatoare conștientă(exercițiu), cu feed-back-urile necesare.

Restructurările (câștigurile) terapeutice s-au bazat pe:

• **simetrizare posturală** (atât în plan ideatic, cât și motor), prin următoarele tehnici (care au acționat ca niște căi de reperizare în experimentarea deplasării):* orientarea privirii simultan cu mișcarea lentă, conștientă, voluntară a capului, pe linia imaginară a unor largi semicercuri, situate la distanțe din ce în ce mai mari de corp; fixarea privirii pe obiecte situate la distanță mare cu conștientizarea detaliilor din ce în ce mai fine (focalizarea atenției pe obiect extern - tehnică preluată din Yoga); parcurgerea conștientă, mentală a drumului până la obiectul concentrării și îndărăt, cu reluarea ciclului și complicarea lui, progresiv, cu alte exerciții de urmărire(trasee orizontale, verticale, cercuri, diferite forme - exercițiu pe care l-am denumit „plimbarea privirii" sau „mângâierea cu privirea" simultan cu respirația calmă, egală, completă).

• **mersul conștient** - ritmic, cadențat și flexibil, elegant, cu sprijin verbal de concentrare pe numărătoare, asociat cu o ritmare calmă a respirației de tip abdominal, apoi cu mărirea treptată a timpului de expir într-un raport dublu față de timpul de inspir (3/6 sau 4/8) - exercițiu preluat din seria pranayamelor (Yoga) cu scop de „dezintoxicare".

• **asocierea unui număr variabil de exerciţii respiratorii**, după caz, de tip dezanxietare, purificare, calmare, etc. Din seria celor mai utilizate menţionăm exerciţiul respiraţiei alternative(pe Ida şi Pingala), în cicluri repetate de 3 ori pe zi, câte 5-6 exerciţii, exerciţiul de expir prelungit, eliberator „Ha", exerciţiul celor 5 silabe emise pe expir din practica Qi Gong;

• **corecţia simetrizării poziţiei umerilor**, iniţial cu sprijin subaxilar (o carte) pentru umărul denivelat, ulterior prin fixarea voluntară a braţelor la spate, în timpul mersului ritmic. De un real folos a fost practicarea unor posturi (asane) din Hatha Yoga, axate în special pe conştientizarea şi activarea coloanei vertebrale şi a simţului echilibrul - corecţia mersului prin flexibilizarea mişcărilor s-a făcut în trepte, parcurgându-se în mod experimental un mers pendulator intenţional, cu proiectarea toracelui în faţă şi vizualizarea mişcărilor capului ca şi cum ar fi acţionat de un resort elastic. Aceste exerciţii se transformau treptat într-o formă de expresie corporală estetic, un adevărat „model de dans personal", bazat pe mişcări din ce în ce mai ample,mai libere. Astfel, crisparea, ca şi torsiunea involuntară a gâtului au putut fi progresiv autoreglate, subiecţii învăţând şi exersând ulterior o ritmică armonioasă, bazată pe sincronicitatea proiectului imaginativ-ideativ cu respiraţia adecvată şi mişcarea liber - reglabilă. Pacienţii au experimentat cum pot să-şi creeze o imagine corporală acceptată,care să elibereze mişcările optim, căpătând din interior modelul posturii simetrice şi eliberate, siguranţa necesară restructurării şi preluării controlului postural. Exersarea conştientă a dus la rezultate stabile, după cca. 8-12 luni de tratament intensiv, reluat în cicluri, între care subiecţii îşi continuau pe cont propriu programul. Pe măsură ce s-a produs „creşterea psihologică", extinderea conştientizării de sine şi integrarea polarităţilor, corecţia şi depăşirea simptomului s-a produs în grade variabile, ţinând de durata şi perseverenţa tratamentului, de calitatea contactului terapeutic şi de susţinerea proterapeutică a mediului familial şi a personalului de îngrijire, pe perioada spitalizărilor. În unele cazuri, s-a practicat progresiv tratamentul în regim semiambulator şi apoi ambulator.

Esenţială a fost pe parcursul întregii psihoterapii, facilitarea şi cultivarea sentimentului de autoacceptare şi, mai ales, dobândirea atitudinii de a fi liber interior. Libertatea interioară a constituit baza pe care s-a creat pas cu pas şi libertatea în planul mişcărilor şi acţiunii, a posturii expresive, comunicante. Exprimarea unui caz ni se pare relevantă pentru experienţa terapeutică trăită: „ Am scăpat din capcană". Colaborarea cu pacienţii le-a stimulat şi creativitatea în planul mişcărilor şi posturii, unii dovedind reale disponibilităţi de inventare a unor jocuri de mişcare ritmică, armonioasă, corespunzătoare dobândirii unei dezinvolturi posturale. Astfel, un exerciţiu de balans corporal lateral, gândit şi trăit ca o mişcare lină de plutire a unei bărci pe valuri, sau a unui leagăn sau a unui pendul, a ajutat mult la diminuarea contracturii fitului, capul fiind imaginat ca susţinut de un resort elastic, liber.

Modelul mental adecvat (trăit ca imagine plastică), cuvântul sugestiv, acţiunea propriu-zisă experimentată în realitate (privire, mişcare, deplasare) şi respiraţia controlată, calmă - au constituit cei 4 piloni ai reconstrucţiei prin conştientizare a unui nou model psihocorporal care a rezolvat sau ameliorat până la suportabil simptomul de bază.

O consecinţă importantă a terapiei a fost o restructurare spiritual - atitudinală a pacienţilor care au înţeles că suferinţa poate deveni un prilej de autodezvoltare a resurselor, de autodepăşire, de regăsire şi acceptare de sine precum şi de transformare benefică. Reînnodarea speranţei a deblocat, încă o dată „performanţa".

CAPITOLUL III

INTRODUCERE ÎN PSIHODRAMA CLASICĂ

Anca Nicolae

1. Definiția psihodramei

Psihodrama este...creația lui Jacob Levy Moreno.

Numele Moreno este sinonim cu psihodrama. Jacob Levi Moreno este considerat drept unul din primii terapeuți orientați acțional, creatorul terapiei în echipă, al abordărilor de grup şi maritale, pionier în tratamentul psihozelor.

1.1.Despre Jacob Levy Moreno

Moreno se naşte pe 19 mai 1889 la Bucureşti. El este primul din cei şase copii ai lui Moreno Nissim Levy şi ai Paulinei Iancu. La vârsta de 5 ani are loc mutarea familiei la Viena, unde Jacob se adaptează rapid. În tinerețe este student al Facultății de Filosofie din Viena, puternic impresionat de ideile contemporane despre creativitate, în special cele aparținându-i lui Henri Bergson. Ulterior se transferă la Facultatea de Medicină, obținând licența în 1917, iar din 1919 va practica psihiatria.

În 1908 improvizează primele experiențe creative cu copiii în grădinile de la Angarten, descoperind vitalitatea care caracterizează această vârstă, prin intermediul jocului, poveştilor, teatrului de păpuşi.

În timpul războiului lucrează ca medic în două tabere de refugiați unde pune în practică primele intervenții sociometrice de organizare a unei comunități în funcție de factorii sociali şi psihologici.

Între 1921 - 1924 intră în contact cu teatrul, dând viață unui teatru improvizat numit "Teatrul Spontaneității" unde descoperă valoarea cathartică şi terapeutică a reprezentației teatrale.

Din 1925 se stabileşte în SUA, iar în 1936 deschide o clinică particulară la Beacon, care devine şi primul centru de formare în psihoterapia de grup.

Tentativele sale sociometrice câştigă în profunzime şi claritate în intervențiile sale la Şcoala de reeducare pentru fete din Hudson.

În 1942 pune bazele Societății Americane de Psihoterapie de grup şi Psihodramă, iar din 1957 devenea preşedinte al Consiliului Internațional de Psihoterapie de Grup. Primele sale scrieri despre psihodramă apar în 1946.

După moartea sa (1974) o are drept continuator pe soția şi colaboratoarea sa - Zerka Toeman Moreno, actualmente liderul mondial al psihodramei.

Cum vede Moreno psihodrama?

„Am căutat mereu să arăt că abordarea mea înseamnă mai mult decât o metodă psihoterapeutică - cred cu tărie ca spontaneitatea şi creativitatea ating rădăcinile profunde ale vitalității şi dezvoltării spirituale, ne afectează implicarea în oricare sferă a vieții noastre.

Întotdeauna am provocat oamenii să ia parte la procesul vindecării, să vină în contact cu

problematica bolii."

Psihodrama ca metodă îşi are rădăcinile în lucrul cu copiii, experienţele teatrale şi lucrul cu grupul, dar mai ales în lucrul cu el însuşi. În legătură cu aceasta Moreno mărturiseşte: „Psihodrama vieţii mele a precedat psihodrama ca metodă. Am fost primul pacient al terapiei psihodramatice, protagonist şi conducător în acelaşi timp. Cu ajutorul unor Euri auxiliare inconştiente, lumea care mă înconjoară, am dezvoltat un mod nou pe care cultura actuală nu-l furnizează. Din astfel de experienţe şi succese decurge vitalitatea şi impulsul de a aplica asemenea tehnici celorlalţi".

Moreno defineşte psihodrama ca „ştiinţă care explorează adevărul prin metode dramatice."

Psihodrama este o ştiinţă a sufletului, care eliberează fiinţa umană de spaimele sale, o pune în contact cu resursele ei cele mai adânci, dintre care cele dintâi sunt spontaneitatea şi capacitatea infinită de a crea, îi prilejuieşte întâlnirea autentică cu celălalt.

Departe de a explora întregul teritoriu al terapiei psihodramatice, aceste pagini sunt o invitaţie pentru cei care doresc să cunoască mai bine noi spaţii, pentru toţi psihoterapeuţii "în creştere".

2. Caracteristicile metodei psihodramatice

Într-o reprezentare psihodramatică individul dă viaţă pe scenă lumii sale interioare, explorând anumite părţi ale ei, cu ajutorul celorlalţi membri ai grupului care interpretează rolurile personajelor desemnate de el.

Metoda psihodramatică integrează modalităţile analizei cognitive cu dimensiunile implicării experienţiale, participative. Interacţionând la modul concret, angajându-te corporal şi imaginativ în situaţie - ca şi când se întâmplă acum - are drept consecinţă conştientizarea unor idei şi trăiri în general inaccesibile prin simpla povestire a situaţiei respective. Elementele nonverbale ale comunicării acţionează nu numai în relaţie cu interlocutorul, dar şi la nivel intern, astfel încât, atunci când retrăieşti o situaţie punând în practică comportamentul furios sau înfricoşat de atunci, aduci în conştiinţă emoţii pe care altfel le-ai fi reprimat.

Metodele acţionale - cum este psihodrama - sunt în mod special utile în terapie nu doar pentru pacienţi puţin înclinaţi spre explorare intelectuală şi verbală (ca de exemplu copiii, psihoticii, delicvenţii), dar şi pentru cei care tind să supraintelectualizeze experienţele lor. Unul dintre avantajele cele mai semnificative ale psihodramei este de a converti "reprezentarea înăuntru" în "reprezentare în afară".

Este o tendinţă umană naturală să ne exprimăm trăirile şi gândurile în acţiune, pentru că a experimenta fizic interpretarea unui rol ne face să-l simţim mai deplin, să ne afirmăm sinele mai plenar. A trăi kinestezic o situaţie, avându-i pe ceilalţi martori la acest proces ne face să fim mai uşor conectaţi la emoţiile şi gândurile noastre, implicarea noastră fiind mult sporită. Moreno spunea ca oamenii au nevoie să facă mai mult decât să vorbească despre reacţiile şi dorinţele lor, numind această tendinţă "foame de acţiune" la copil, ca tendinţă de a se exprima în gesturi şi mişcări ce par a izbucni în mod anarhic.

Din această intuiţie îşi elaborează ulterior Moreno strategia terapeutică. Strategia sa urmăreşte descărcarea unei tensiuni potenţial patologice şi conflictuale prin concretizarea şi amplificarea ei în interacţiune cu alţii.

Scopul psihodramei este de a integra armonios conţinuturile conflictuale ale individului în ansamblul percepţiilor, emoţiilor şi gândurilor sale, astfel încât acesta să ajungă la o echilibrare a conţinuturilor sale mentale în raport cu cerinţele realităţii, dar şi cu nevoile sale interioare. Modalităţile specifice de lucru psihodramatic au la bază patru ingrediente vitale: factorul ***spontaneitate***, factorul ***creativitate***, conceptul de ***întâlnire*** şi cel de ***tele***. Ce semnificaţie are şi cum acţionează la nivelul individului şi grupului fiecare dintre ele?

Moreno defineşte spontaneitatea drept „capacitatea individului de a da un răspuns adecvat la o situație nouă sau un răspuns nou la o situație veche." Această capacitate este naturală, nu putem considera spontaneitatea ca un act de voință. Atunci când nu este dezvoltată natural - ca în cazul copiilor, ea se poate antrena prin intermediul psihodramei.

Adam Blatner spune despre ea: „Spontaneitatea nu are nevoie să fie spectaculoasă sau dramatică. Ea poate fi prezentă în felul în care gândeşti, te plimbi, priveşti un apus de soare, dansezi sau cânți în baie. Calitățile esențiale ale actului spontan sunt o minte deschisă, o prospețime a raportării la ceilalți, dorința de acțiuni inovatoare şi integrarea exteriorului cu interiorul."

Spontaneitatea nu trebuie confundată nici cu acțiunea impulsivă, nici cu un act irațional. Ea presupune starea de "a fi gata" să răspunzi unei situații, în funcție de solicitările ei. Spontaneitatea este promptitudinea răspunsului în fața solicitării, este pregătirea subiectului pentru acțiune liberă.

Psihodrama defineşte trei tipuri de ***spontaneitate***:

- spontaneitate patologică - ca răspuns nou neadecvat
- spontaneitate stereotipă - ca răspuns adecvat fără a fi nou sau creativ
- spontaneitate normală - ca răspuns adecvat, nou şi creativ.

Psihodrama are drept scop rezolvarea unor probleme emoționale sau psihologice care blochează spontaneitatea, ca şi antrenarea spontaneității punând subiectul în situații care reclamă răspunsuri noi. Exersarea unor roluri cât mai diverse încurajează individul să-şi asume riscul, să-şi permită eşecul astfel încât să poată face față unor situații care anterior îl blocau sau agresau. În grup el poate experimenta noi comportamente, alternative de răspuns sau puncte de vedere diferite în situația dată. Spontaneitatea îi permite persoanei să fie în mai mare măsură ea însăşi, să acționeze ca piedică în fața rolurilor obositoare, rigide sau distructive.

O trăsătură esențială a spontaneității este aceea că îl face pe individ să se organizeze în mod autonom, fiind simultan adecvat nevoilor interne şi cerințelor exterioare. Pentru a se actualiza, spontaneitatea are nevoie de un mediu care să-i permită acest lucru, un mediu empatic. În psihodramă acest mediu este situația de grup. În grup au loc schimburi emoționale, senzoriale, cognitive, motorii, perceptive - construindu-se treptat o atmosferă de încredere şi empatie.

Pe de altă parte, spontaneitatea este catalizatorul procesului creativ. ***Creativitatea*** este definită în dicționarul Random House astfel: „a cauza naşterea a ceva unic care nu s-ar putea produce altfel sau care nu este consecința unui proces obişnuit, a se naşte din gândurile sau imaginația cuiva, a adăuga noi funcții, caractere, însuşiri." Între spontaneitate şi creativitate există o legătură primară. Starea de spontaneitate este principiul esențial al oricărei experiențe creative. Ceea ce este important în psihodramă este actul creativ în sine, *procesul creației* şi nu *produsul ei* - definit ca o "conservă culturală" de către Moreno.

De maximă importanță este că spontaneitatea şi anxietatea sunt funcții invers proporționale. Cu cât spontaneitatea creşte, scade anxietatea şi invers. De aici rezultă consecințe terapeutice specifice - pentru ca starea de spontaneitate să fie indusă e nevoie de un mediu care să mențină anxietatea între limite acceptabile, astfel încât să nu ducă la declanşarea de răspunsuri rigide, stereotipe. Settingul psihodramatic are de aceea în primul rând funcția de conținător, loc securizant, spre deosebire de alte medii terapeutice în care se provoacă creşterea anxietății pentru a obține mişcări profunde în individ şi în grup.

În urma schimburilor afective dintre membrii grupului se formează legături afective de atracție, respingere sau indiferență. Aceşti curenți afectivi în dublu sens poartă numele de ***tele***. Raportul tele-ic este un curent de empatie reciprocă între două persoane, un proces reciproc care curge din amândouă direcțiile, descriind sensul de conectare dintre doi oameni. Comunicarea teleică încurajată în grupul psihodramatic duce la formarea unui sentiment de încredere şi siguranță, condiție optimă pentru dezvoltarea spontaneității. Tele-ul este

caracterizat de Moreno ca cea mai simplă unitate de sentiment ce apare între doi oameni. Este o empatie cu dublu sens, o simțire a realității celuilalt, este legătura care ține oamenii împreună. Nu este transfer. Conectarea tele-ica interpretată în psihodramă permite protagoniștilor să rămână în propria realitate psihică și să-i dea formă, definiție și conexiune. Tele-ul este experimentat ca un sentiment de înțelegere nonverbală.

Un concept psihodramatic central, strâns legat de spontaneitate și tele, este cel al ***întâlnirii***. Ea înseamnă a fi capabil să-l întâmpini pe celălalt și să te simți întâmpinat în realitatea ta cea mai adevărată și profundă. Întâlnirea este totuna cu momentul de "a fi împreună", experiența "reciprocității totale", este o inversiune intuitivă de roluri, matricea oricărei forme de întâlnire structurată.

Toate aceste concepte moreniene se concretizează în practica psihodramatică. Astfel, relațiile reciproc empatice create între terapeut și membrii grupului (relații de tele care fac posibilă întâlnirea) sunt primul pas în facilitarea unei stări de spontaneitate. Aflat într-o stare spontană, individul devine receptiv spre autodeterminare, acționând roluri noi care echilibrează mai bine exigențele intrapsihice și cele cerute de realitate.

Iată cum descrie Fermeta Jude forma operațională pe care o iau în practică aceste concepte:

Conducătorul terapeut este cel care

- ia față de grup o atitudine activă și care stimulează pe fiecare să se exprime fiind în siguranță din punct de vedere fizic, dat fiind că settingul psihodramatic face posibilă folosirea largă a corpului cu risc minim de rănire, dar și din punct de vedere emoțional, directorul garantând respectarea unor reguli relaționale ce protejează împotriva atacului sau violenței;
- ajută fiecare persoană să dea formă (realistă sau simbolică) conținuturilor sale mentale și să se exprime folosind toate instrumentele expresive de care dispune de la cele verbale până la cele corporale;
- întâmpină drept adevărat tot ceea ce este manifestarea subiectivității persoanei, nu formulează judecăți de valoare;
- oferă o contribuție interpretativă a dinamicilor psihice prin alegerea activităților grupului său prin secvența scenelor de explorat cu subiectul și evită să expliciteze verbal propriile interpretări, cu scopul de a nu condiționa spontaneitatea persoanei;
- creează condiții pentru ca fiecare persoană să se poată confrunta cu conflictele sale în interiorul mediului psihodramatic. Pentru a compatibiliza resursele subiective ale persoanei cu cerințele situației externe el construiește pe scenă o semirealitate pe măsura nevoilor și capacităților ei actuale. Această procedură permite persoanelor să se exprime liber (eliberând material emotiv adesea incomod), să cunoască zone obscure din interiorul lor, să le trateze, experimentând în același timp plăcerea unui comportament spontan;
- dirijează activitatea grupului și a subiectului astfel încât să existe experiențe de tip fuzional și de tip individualizant. Primele ușurează întâlnirea, celelalte pregătesc situațiile de separare și de autonomie.

Grupul este cel care

- acționează în interiorul regulilor gestionate de director;
- acționează în situații de realitate când fiecare persoană este percepută, tratată "aici și acum" cu caracteristicile sale actuale, dar și în situații de semirealitate când fiecare persoană este tratată nu pentru sine însăși, ci pentru rolul interpretat pe scenă;
- devine auditoriu (spectator) când cedează scena unui subiect (protagonist), retrăgându-se în alt spațiu și punându-se la dispoziția nevoilor acestuia.

Protagonistul este cel care

- vine pe scenă pentru a exprima propria realitate interioară, fiind în centrul atenției tuturor;
- este însoțit de terapeut de-a lungul unui drum în care să poată atinge și menține nivelul

maxim posibil de spontaneitate, experimentând în mod creativ roluri noi;

• alege din auditoriu eurile auxiliare care vor întrupa pe scenă personajele lumii sale interioare.

Eurile auxiliare sunt cele care

• joacă rolurile atribuite de protagonist într-un mod care să fie funcțional pentru strategia terapeutică a conducătorului;

• dispun în crearea rolului atribuit de o marjă de libertate adaptată din când în când astfel încât să se acordeze cu strategia terapeutului.

3. Punctele de plecare ale sistemului filosofic morenian

Obiectivul psihodramei este de a construi un setting psihodramatic care foloseşte ca model viața; de a integra în el toate modalitățile de a trăi, începând cu reperele universale - timp, spațiu, cosmos şi terminând cu toate detaliile şi nuanțele vieții. (Moreno, 1966)

Care e locul acestor repere universale în psihoterapie şi psihopatologie?

Să-l urmărim pe Moreno:

"Începem mai întâi cu ***timpul***. Omul trăieşte în timp - prezent, trecut şi viitor. Patologia lui poate fi legată de oricare din aceste dimensiuni. Întrebarea este cum integrezi toate cele trei dimensiuni prin operații terapeutice semnificative. Ele nu pot rămâne puncte de reper "abstracte", au nevoie să prindă viață şi concretețe prin modalitățile de tratament puse în joc. Cum este valorificat aşadar aspectul psihologic al timpului?

Să privim mai întâi la psihanaliză - înțelegem prin aceasta psihanaliza clasică freudiană. În doctrina psihanalitică timpul este valorificat mai ales în dimensiunea lui trecută - acolo se găsesc cauzele prime ale conflictelor şi tulburărilor prezente.

Totuşi, oricâtă influență ar avea **trecutul** ca dimensiune a timpului, este doar una din fațetele lui, unilaterală şi restrictivă. Bineînțeles că şi celelalte aspecte, nevalorificate de psihanaliză, sunt de mare importanță.

Unul dintre ele este **dimensiunea prezentului**, dinamica prezentă, care se întâmplă AICI şi ACUM. Experiențele care se succed continuu în contextul lui Aici şi Acum sunt esențiale. Se înscriu aici terapiile care valorifică în primul rând momentul, dinamicile momentului, încălzirea spontană, implicațiile prezentului asupra individului, grupului, relației. Psihodrama este o astfel de terapie.

Altă dimensiune neglijată până nu demult este **viitorul**. El constituie un aspect important al vieții; de multe ori se întâmplă să trăim în viitor mai mult decât în trecut. Unele terapii folosesc imageria, jocul imaginației pentru a aborda expectațiile cu privire la viitor, altele aduc viitorul în prezent prin tehnici care permit lucrul efectiv asupra viitorului astfel încât să-l integrăm prezentului. De exemplu, una din tehnicile noastre de lucru, proiecția în viitor, îmi permite să pun în scenă o situație viitoare - întâlnirea cu un prieten sau interviul cu un şef în termeni cât mai concreți posibili.

Am adesea clienți care suferă de nevroza de a fi angajat sau de nevroza de a nu fi angajat, care sunt anxioşi în găsirea unei slujbe sau în interviul în care-i solicită şefului o mărire de salariu. De obicei antrenez astfel de clienți cu o săptămână înainte de evenimentul anxiogen; este un fel de "antrenament pentru viață". Acest antrenament e valabil şi în cazul clienților cu probleme sentimentale - fie că e vorba de un posibil mariaj, divorț sau apariția unui copil. Problema este cum integrezi aceste expectații şi îngrijorări ale clientului ca actuale în situația terapeutică, astfel încât să aibă sens pentru client şi pentru terapeut.

Aceste trei dimensiuni ale timpului: trecut, prezent şi viitor sunt aduse împreună în psihodramă, aşa cum sunt şi în viață, din perspectiva funcțională.

Ce se întâmplă cu conceptul de ***spațiu***?

Spațiul, în mod similar a fost aproape în totalitate neglijat în psihoterapie - nu din punct de vedere semantic şi psihologic, ci ca parte a procesului terapeutic.

Dacă intri într-un cabinet de psihanaliză găseşti o canapea sau fotoliu, însă restul spațiului nu e legat de procesul terapeutic. Clientul este centrat pe verbalizare, iar terapeutul pe ascultare.

Dacă intri într-un cabinet în care se practică una din psihoterapiile curente, găseşti un scaun. Spațiul în care individul a experimentat traumele sale nu are loc în acest setting. Ideea unei psihoterapii a spațiului este introdusă de psihodramă prin faptul că este o terapie centrată pe acțiune şi încearcă într-un mod comprehensiv să integreze în ea toate dimensiunile vieții. Este un fel de "în căutarea spațiului concret". Atunci când clientul intră în spațiul terapeutic - scena psihodramatică - îl stimulăm să descrie, delimiteze şi să actualizeze cât mai fidel spațiul în care urmează să se desfăşoare situația sa, dimensiunile lui pe orizontală şi verticală, obiectele prezente, distanțele dintre ele şi relația între toate aceste repere spațiale.

Iată în acest sens ilustrarea unui caz: Clientul este un adolescent. El îmi spune, "Mi-e frică să mă duc acasă deseară." Îl întreb: "De ce, ce s-a întâmplat?" "Astăzi mama şi tata s-au certat, tata a lovit-o pe mama, ea a căzut pe scări. Am văzut-o acolo, jos şi am simțit atât de multă furie că am sărit la tata şi am ripostat. Pe urmă m-am speriat de ce am făcut, mi-am pus câteva haine într-o geantă şi am fugit. Acum nu îndrăznesc să mă duc înapoi."

Ce facem în situația asta? Cum începem să psihodramatizăm incidentul? Îl întreb pe băiat, "Jack, unde sunt scările? Şi unde e mama ta?". Jack se mişcă pe scenă, marchează întâi scările, apoi uşa de la intrare, camera de zi, schițând pas cu pas spațiul în care s-a petrecut experiența lui, structurându-l în fața ochilor noştri.

Din acest moment folosim tehnica proiecției în viitor. "Jack, te duci acasă acum, dar în loc să mergi efectiv acasă o să faci asta chiar aici, în această cameră. Să spunem că vei ajunge acasă într-o oră de acum înainte. Construieşte spațiul casei tale cât mai fidel posibil. Cine e acasă când ajungi şi unde stă fiecare?" Jack explică în timp ce construieşte spațiul casei: Aici e holul, aici e pragul camerei de zi. Mă aştept să-l găsesc aici pe tata, în fotoliul din colț, aşteptând supărat. Mama e sus, plânge în dormitor." Jack completează spațiile importante în care se desfăşoară acțiunea, incluzând toate amănuntele semnificative pentru el. Făcând aceasta devine tot mai încălzit şi creşte implicarea lui în situație. Poate spune acum ce tablouri sunt pe pereți, ce rochie poartă mama, observă că tata fumează o țigară. Cu alte cuvinte, configurarea spațiului face din acesta un parametru al settingului terapeutic.

Fără a intra în prea multe detalii, găsim de extremă importanță configurarea spațiului ca parte a procesului terapeutic. Aceasta încălzeşte protagonistul să acționeze şi să fie el însuşi într-un mediu modelat după cel în care trăieşte.

Să ne oprim acum asupra altui concept universal, ***realitatea***.

Ea se schimbă rapid, de la un deceniu la altul. De exemplu, psihiatria se face acum în mai mare măsură la nivelul comunității decât în spitale. Realitatea clientului are nevoie să fie supusă confruntării şi concretizării.

Cineva poate spune că realitatea din cabinetul psihanalitic este un fel de "realitate redusă", o "infra-realitate". Contactul dintre terapeut şi pacient nu este un dialog spontan, ci un gen de interviu, o situație de investigație sau un test proiectiv. Orice se întâmplă în mintea pacientului - de exemplu o idee suicidară sau planul de pleca undeva, departe - nu trece printr-o fază de actualizare şi confruntare directă, rămânând la nivel imaginativ, ideativ, emoțional. Se întâmplă acelaşi lucru în cabinetul terapeutului rogersian sau cognitivist.

Pasul următor este realitatea aşa cum este ea, în viața de zi cu zi a oamenilor obişnuiți, aşa cum o trăim acasă, la serviciu, în relațiile cu ceilalți...

Modul în care trăim această realitate, în relațiile cu ceilalți semnificativi din viața noastră

poate fi deficitar sau inadecvat şi ajungem la concluzia că vrem să schimbăm ceva în felul nostru de a trăi. Dar schimbarea poate părea atât de amenințătoare şi dificilă, încât să rămânem cu vechile patternuri decât să riscăm experimentarea unor noi modalități. De aceea, e nevoie de o situație terapeutică în care realitatea să fie simulată, în care individul să-şi poată dezvolta noi tehnici de viață fără riscul unor consecințe dramatice.

Mai mult decât atât, am descoperit un alt nivel al realității care să permită structurarea, reprezentarea dimensiunilor intangibile, invizibile ale vieții intra- şi extrapsihice, pe care am numit-o *plus-realitate*. Înțelegem prin aceasta că există anumite dimensiuni invizibile ale realității trăite, care nu sunt pe deplin experimentate şi exprimate şi din această cauză, e nevoie să folosim operații şi instrumente suplimentare pentru a le aduce în settingul terapeutic.

Una dintre cele mai populare tehnici de plus-realitate din psihodramă este *inversiunea de rol*. Dacă, de exemplu, soțul şi soția au un conflict în realitatea vieții de zi cu zi, fiecare rămâne în propriul rol, în propria situație. Percepțiile, aşteptările, temerile, dezamăgirile, trăirile lor rămân neschimbate. În inversiunea de rol însă soția va trece în locul soțului şi soțul în locul soției. Este o schimbare dincolo de formal, fiecare încercând să experimenteze felul de a gândi, de a simți, de a se comporta,ceea ce îl defineşte pe celălalt.

Cum poate cineva să se pună în pielea altui personaj, să se identifice cu altul - aşa cum e nevoie în inversiunea de rol? Am constatat că acest lucru este posibil, în special între persoane care trăiesc împreună de mult timp, în relaționări intime, ca de exemplu soț/soție, mamă/copil, tată/fiu, soră/frate, prieteni apropiați. De obicei nu punem în acțiune asemenea tehnici, cum ar fi inversiunea de rol, în viața cotidiană; din acest motiv o folosim în terapie. Oricum, mă aştept ca într-o bună zi ele să fie la fel de comune ca avioanele care zboară dintr-o parte în alta a lumii. În viitorul îndepărtat oamenii or să joace tehnica inversiunii între ei şi cu locuitorii altor planete. Însă acum avem nevoie de aceste metode pentru a ne îmbunătăți tehnicile de interacțiune.

Unul din instrumentele de bază în construirea lumii interioare a pacientului este ***eul auxiliar*** - care întruchipează persoane semnificative, obiecte, animale, simboluri, iluzii, idei, halucinații. Eurile auxiliare fac lumea protagonistului reală, tangibilă şi concretă. În tentativa de a face această lume reală şi dinamică pot apare numeroase probleme, ca de exemplu folosirea contactului corporal. Până acum, contactul corporal a fost văzut ca un tabu în psihoterapie. Deşi asistenta medicală îi putea alina suferința bolnavului cu o mângâiere, spunându-i „o să fie bine, o să vezi" - şi aceasta însemna pentru el o apropiere caldă, protectivă, psihanalistul care s-ar fi apropiat fizic, în orice fel, de pacient, ar fi fost categoric ostracizat.

În abordarea psihodramatică a relațiilor umane suntem în primul rând interesați să urmărim modelul pe care ni-l oferă viața, folosind în anumite limite valorificarea terapeutică a contactului corporal. Aceasta este în mod clar contraindicată când serveşte gratificării nevoii terapeutului, dar este necesară când întâmpină pacientul cu căldura şi vitalitatea de care el are nevoie într-un anumit moment - nu doar prin cuvinte, ci prin acțiune.

În plus, personajele de pe scenă, interpretate de eurile auxiliare, prind viață doar dacă sunt vii, se mişcă, interacționează, ating, sunt palpabile. Altfel, ele rămân o prezență abstractă, neutră, neterapeutică.

Jocul de rol este o altă tehnică importantă aparținând plus-realității. Prin intermediul ei persoana poate fi antrenată să funcționeze mai eficient în rolurile ei reale - de angajat, de lider, de student, de profesor, de părinte, de copil, de iubit, de prieten. În settingul terapeutic psihodramatic protagonistul e liber să încerce şi să eşueze într-un rol, pentru că ştie că are şansa de a încerca o altă alternativă, şi apoi o alta, până când va învăța noi modalități de abordare a situației de care se teme, abordări pe care le poate aplica apoi în viața reală.

La fel de bine, această tehnică de simulare a realității poate fi aplicată în achiziționarea unor roluri noi, neaşteptate, surprinzătoare, pe care persoana învață să le pună în acțiune, gestionându-le consecințele mai întâi în cadrul securizant psihodramatic, apoi în realitate.

Al patrulea universal este ***cosmosul***. Dincolo de filosofiile care sunt categoric individualiste şi consideră grupul un epifenomen, dincolo de filosofiile marxiste care văd doar omul socio-economic, am descoperit de timpuriu că există o altă zonă, o lume care depăşeşte psihodinamicile şi sociodinamicile societăţii umane - dinamicile cosmice. Omul este un om cosmic, nu doar unul social sau individual...

Din timpuri imemoriale, omul a încercat să-şi definească locul în univers şi, eventual, să controleze fenomenele care-i determină această poziţie - evoluţia, naşterea, sexul, moartea, funcţia Creatorului lumii. Pentru a reuşi omul a inventat religiile, miturile, zeităţile - fiecare cu regulile proprii. Regulile lui Buddha, cele zece porunci ale lui Moise, ritualurile nenumărate din diferite culturi sunt dovada nevoii profunde a omului de a se raporta la un sistem de valori invizibil.

De când am intrat în era bombei atomice şi a computerelor, concepţia despre om s-a schimbat radical. Afirmaţia că Dumnezeu a murit poate fi lipsită de sens - poţi spune că nici n-a existat. Ceea ce este important este capacitatea de a-l crea în mintea noastră. Evoluţia lumii în viitor poate fi speculată acum în fel şi chip. Naşterea şi moartea pot să nu mai fie un sfârşit, dobândind noi înţelesuri cu ajutorul descoperirilor ştiinţifice. Chiar şi diferenţa de sex poate deveni tranzitorie, prin schimbare de sex. Tot mai clar revine întrebarea dacă există alte planete populate în univers.

La fel cum operează funcţiile spaţiului, timpului şi realităţii, tot aşa e nevoie să integrăm în settingul terapeutic funcţia cosmosului, datorită valorii experienţiale şi existenţiale pe care o are pentru protagonist. Psihodrama permite, prin intermediul metodelor sale, integrarea fenomenelor cosmice în interiorul procesului terapeutic. O metodă terapeutică care lasă la o parte aceste implicaţii cosmice enorme, problema destinului omului, este incompletă şi inadecvată. Aşa cum strămoşii noştri se confruntau cu aceste întrebări cu ajutorul miturilor şi ritualelor, astăzi avem nevoie de instrumente noi pentru a răspunde la ele. Una dintre tehnicile utile în acest sens este plus-realitatea. Pe scena psihodramatică nu contează sexul, nu există vârstă, rasă sau naţionalitate. Moartea poate fi transgresată. Copilul încă nenăscut sau persoana pierdută devin prezenţi şi vii în psihodramă. Aceste externalizări sunt strâns legate însă de subiectivitatea şi imaginaţia protagonistului. O femeie care ar fi vrut să se nască de sex masculin poate să interpreteze pe scenă un bărbat, corectând în acest fel nedreptăţile celorlalţi aşa cum le percepe ea. Dimpotrivă, un bărbat poate juca un rol feminin. Bătrânul poate intra în rolul copilului şi experimenta astfel copilăria pe care n-a avut-o. Ceea ce contează nu sunt aspectele anatomice şi biologice, ci experimentarea nevoilor şi fanteziilor pe care fiecare le are despre sine. Individul poate întruchipa în cosmosul psihodramatic animale - câini, tigri, urşi, peşti, păsări - orice fel de fiinţă reală sau imaginară, nu ca o formă a regresiei, ci ca implicare creativă. Nu este o pledoarie pentru "iluzionism" sau fugă de realitate, este din contră, o afirmare a creativităţii omului şi a creativităţii universului. Este în aceeaşi măsură credinţa omului în creativitatea infinită a universului, care-l face să creadă că ceea ce întrupează acum pe scena psihodramatică poate să devină adevărat într-o bună zi.

Una dintre dilemele majore ale omului actual este că a pierdut credinţa în fiinţa supremă şi într-un sistem de valori superior care să-i ghideze existenţa. Diferenţa între Dumnezeu - fiinţa intangibilă şi Dumnezeu - întrupat în fiecare dintre noi este fundamentală.

În lumea psihodramei faptul întrupării este central, axiomatic, universal. Fiecare îl poate întruchipa pe Dumnezeu aşa cum îl trăieşte, conform propriei versiuni. Imaginea lui Dumnezeu ia formă şi se naşte pentru fiecare - epilepticul, schizofrenicul, prostituata, vagabondul. Fiecare din ei poate păşi pe scenă când vine momentul inspiraţiei şi poate exprima ce înseamnă universul pentru el.

Dimensiunile spaţiului, timpului, realităţii, cosmosului sunt repere care fac din semirealitatea psihodramatică un loc unde orice amintire poate fi adusă în prezent, orice fantasmă poate căpăta realitate, putem călători în viitor şi ne putem privi prin ochii celorlalţi, chiar ai divinităţii.

4. Aspecte tehnice şi metodologice

4.1.Instrumente metodologice

Moreno identifică cinci instrumente fundamentale ale lucrului psihodramatic: scena, protagonistul (subiectul), directorul, eurile auxiliare şi auditoriul. Să le cunoaştem pe fiecare.

Scena

Reprezintă spațiul în care persoanele lucrează asupra lor însele în postura de membru al grupului sau de protagonist. Poartă numele de „spațiu terapeutic".

Aparținând unei metode acționale, este un spațiu care permite mişcarea, interacțiunea membrilor grupului sub toate aspectele - senzorial, perceptiv, psihic, corporal. Pe scenă indivizii vin în contact unii cu alții, se exprimă plenar - cu amplitudini, intensități şi ritmuri diferite, având siguranța unui mediu adaptat în acest sens - este un spațiu mochetat, igienic, cu suprafețe moi, care evită riscul unor accidente fizice.

Este suficient de larg astfel încât să permită lucrul simultan a 6 - 8 persoane. Are în compunere două părți: una destinată protagonistului - scena şi balconul, alta destinată membrilor grupului atunci când protagonistul lucrează - auditoriul. Forma scenei este circulară, pentru a permite poziții egale, neprivilegiate pentru membrii grupului.

Din spațiul terapeutic fac parte obiecte care au rolul de repere spațiale în scena reprezentată de protagonist - scaune, perne, saltele, bețe. Ele dau realitate oricărei fantezii a protagonistului: scaunul gol poate cuprinde un personaj fantastic, poate fi o baricadă, un turn sau un simbol al autorității. Masa poate fi un birou, o peşteră, un cort. Perna poate fi folosită ca sofa, armă, scut sau copilul ținut în brațe. Salteaua poate fi câmpul înverzit, sanie sau divan.

Spațiul psihodramatic ține cont nu doar de dimensiunea orizontală, ci şi de cea verticală - balconul, de exemplu, este folosit ca loc care permite o privire detaşată, de ansamblu, diferit de nivelul scenei.

Dincolo de facilitățile amintite, se recurge pentru crearea atmosferei specifice de "aici şi acum" a reprezentației psihodramatice la folosirea luminii, a sunetelor, a culorilor. Astfel, lumina este artificial reglată, sugerând momentul zilei când se petrece acțiunea: culoarea ei poate aduce atmosfera unei dimineți răcoroase, a unei petreceri pe înserate sau a unui vis ceţos. Muzica este deseori un adjuvant în completarea atmosferei - aşa cum o trăieşte protagonistul. Toate aceste aspecte ale spațiului terapeutic îl ajută pe subiect să pună în acțiune roluri spontane, neactivate în viața cotidiană.

Moreno punctează această funcție importantă:

„...Scena sugerează subiectului un spațiu de viață multidimensional şi extrem de flexibil. Spațiul de viață oferit de realitate este adesea restrâns şi limitat, în el individul poate să-şi piardă echilibrul uşor. Pe scenă el îl poate regăsi datorită unei metodologii a libertății: libertatea față de stres şi libertatea de a experimenta şi de a se exprima. Spațiul oferit de scenă constituie o amplă oportunitate de autorealizare, depăşind testul realității prezent în viața cotidiană. În fapt, realitatea şi fantezia nu sunt în conflict, amândouă concurând la funcționarea unei realități mult mai ample - lumea psihodramatică a persoanelor, a obiectelor, a evenimentelor. ...Pe scenă fantasmele minții prind corp, asumându-şi o concretețe egală cu cea a percepțiilor senzoriale normale."

Protagonistul

Este persoana - subiect al reprezentării psihodramatice.

Împreună cu terapeutul, eurile auxiliare şi auditoriul, acesta se angajează în explorarea acțională a lumii sale interioare.

Protagonistul montează pe scenă un aspect al realității sale interioare, având oportunitatea de a-şi explora tensiunile într-un mediu securizant şi structurat, de a-şi exprima fanteziile,

dorințele, trăirile neexteriorizate, complexele. El se află în acest moment în centrul atenției grupului, cu întreaga sa subiectivitate. Alegerea protagonistului se face fie de către colegii de grup (mecanismul sociometric), fie de către director, fie se autopropune.

La invitația directorului, el alege colegii de grup care să interpreteze rolurile personajelor din secvența sa. Aceştia poartă numele de Euri auxiliare.

Eurile auxiliare sunt din acest moment instrumente în folosul protagonistului, venind în întâmpinarea nevoilor sale şi interpretând rolurile aşa cum le vede protagonistul.

Odată ajuns pe scena psihodramatică, protagonistul nu se transformă într-un actor, ci apare el însuşi, în realitatea sa profundă şi autentică. Pentru aceasta, are nevoie de un bun nivel de încălzire astfel încât spontaneitatea sa să-l predispună exprimării libere.

Noutatea experienței psihodramatice față de cea cotidiană este că protagonistul abordează problema sa nu doar din perspectivă verbală, ci şi acțională, ajungând să integreze armonios emoțiile, gândurile, percepțiile, actele sale.

Directorul este în acest proces al descoperirii persoana securizantă alături de care protagonistul păşeşte înainte, garantul acțiunii exploratorii care-l asigură pe protagonist că se confruntă cu experiențe care nu-i depăşesc capacitatea actuală de răspuns.

În urma reprezentării psihodramatice a unei părți din lumea sa interioară protagonistul identifică şi corectează acele moduri de funcționare mentală care-i deranjează bunăstarea psihică.

Ulterior aceste descoperiri pot fi transpuse în dezvoltarea unor roluri noi, adecvate, gestionate mai întâi în cadrul securizant al grupului, apoi în viața cotidiană.

Eul auxiliar

Este orice membru al grupului, în afară de director, ales de protagonist să joace un rol în scena sa; îl ajută pe protagonist în explorarea problemei sale.

Odată ajuns pe scenă, el încarnează fantasmele lumii protagonistului sau persoane reale din viața acestuia. În acest fel, protagonistul se poate întâlni în „aici şi acum-ul" psihodramatic cu aceste personaje - devenite reale, tangibile, concrete. El ia cunoştință cu ele, experimentează interacțiunea, contactul, relaționarea cu fiecare şi realizează o mai bună cunoaştere a lor - cognitivă şi emoțională.

Fantasma protagonistului ia pe scenă un chip definit, într-un timp şi într-un spațiu definit. Prin concretețea pe care o dobândeşte îl ajută pe protagonist să se confrunte activ cu ea - corporal, verbal, acțional; acesta nu se poate sustrage ca de obicei întâlnirii cu ea (fig. 1).

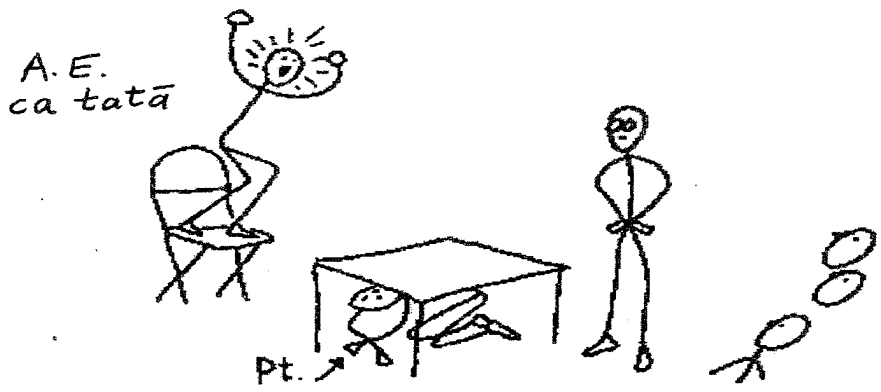


fig. 1. Pt.=protagonist; A.E.=eu auxiliar.

Eul auxiliar funcționează ca o punte între director şi protagonist - pe de o parte este o extensie terapeutică, investigând conținuturile puse în scenă în direcția propusă de director, pe de alta este o extensie a protagonistului în exprimarea trăirilor sale.

El este întotdeauna ales de către protagonist, în baza relației teleice care funcționează între cei doi. Eul auxiliar nu este un actor care repetă cuvintele protagonistului, el esențializează elementele definitorii propriului rol din exprimările verbale, postura, mişcările creionate de protagonist.

În urma reprezentării psihodramatice, eul auxiliar are un beneficiu pentru el însuşi, experimentând roluri noi îşi pune în acțiune expresivitatea, creativitatea, flexibilitatea şi are ocazia să identifice aspecte din propria existență reflectate în rolul jucat pe scenă.

Un tip special de eu auxiliar este "**alter ego-ul**" - persoana care joacă partea protagonistului pe scenă (în secvențele când acesta este în inversiune de rol cu alte personaje, acționând din pielea acestora).

În grupul de pacienți psihotici eurile auxiliare sunt persoane special antrenate aparținând staffului spitalului; ei sunt legătura dintre pacient şi lumea reală.

Eul auxiliar poate interpreta mai multe tipuri de roluri. Adam Blatner distinge şase categorii:

- rolul unei persoane semnificative din viața reală a protagonistului - soție, prieten, copil, şef, terapeut.
- dublul - în acest rol auxiliarul ia locul alter-egoului protagonistului. Funcția lui este de a-l ajuta pe acesta să-şi exprime trăirile interioare cu mai multă claritate.
- personaje generice - fac parte uneori din situația psihodramatică persoane care nu sunt cunoscute de protagonist, dar servesc drept contra-roluri în scena sa - polițistul, profesorul, vecinul.
- personaje fantastice - "înțeleptul", Zâna cea bună, monstrul.
- un obiect sau o ființă semnificativă pentru protagonist - tabloul din camera părinților, pisica, cireşul din grădină - fiind personificate pot oferi informații valoroase în scena respectivă.
- rolul unui concept abstract sau unui stereotip colectiv - "societate", "biserică", "adevăr", dar şi a unei părți a psihicului protagonistului - rațiunea, sensibilitatea, neliniştea.

Eurile auxiliare dețin cinci funcții importante, după Zerka Moreno, fiecare adâncind nivelul insightului protagonistului.

1. întruchipează rolul atribuit de protagonist - acest rol poate fi o persoană, o idee, o parte a corpului, un animal, o halucinație, un obiect, o voce, o absență, o caracteristică a protagonistului însuşi - auxiliarul interpretează rolul culegând indicii esențiale despre personajul jucat, comportându-se în acel sens pe scenă, dar nu neapărat exact la fel. O anumită doză de improvizație din partea lui aduce adesea un surplus de spontaneitate în răspunsurile protagonistului.

2. se conformează percepției pe care protagonistul o are despre rol în interpretarea rolului, cel puțin la început - e important ca auxiliarul să aproximeze percepția protagonistului față de cum trebuie jucat acest rol, exprimând caracteristicile lui esențiale în situația problematică.

3. să investigheze adevărata natură a raportului dintre protagonist şi rolul interpretat de auxiliar - auxiliarul prezintă rolul în aspectele lui semnificative şi profunde, scoțând la iveală mixtura sentimentelor, motivelor, percepțiilor sau noi dimensiuni ale relației neluate în considerare până acum, astfel încât să stârnească răspunsuri noi, autentice, nestereotipe în protagonist.

4. să interpreteze această relație şi eventual să traducă în acțiune interpretarea sa.

5. să participe în procesul de ghidare terapeutică înspre găsirea unei relații şi interacțiuni mai satisfăcătoare.

Zerka Moreno face mai departe următoarele considerații:

„Primele trei funcții sunt adăugiri autentice pentru ceea ce îndeplineşte psihoterapeutul la punctele 4 si 5, dar este însăşi natura procesului interacțional care rafinează interpretarea şi

ghidarea.

Dat fiind că eul auxiliar este mai aproape de protagonist în timpul acțiunii și este agentul acțiunii care vine din partea directorului, ne vom concentra pe funcția eului auxiliar. Eul auxiliar îl poate asista pe director în procesul de evaluare și ghidare. De altfel, funcția de dublu a auxiliarului este extrem de importantă în cazul pacienților psihotici - cu cât pacientul este mai bizar, cu atât este mai eficient în acest proces dublul. Deseori protagonistul poate să nu fie capabil să comunice ceea ce se petrece în interiorul și în jurul lui, dar dublul poate s-o facă. Ori de câte ori este posibil, membrii familiei sunt aduși în terapie. Ei pot deveni Euri auxiliare sau sunt tratați ca și co-protagoniști, aflând care este partea lor de contribuție la dificultățile pacientului. În cursul pregătirii lor, eurile auxiliare și directorii sunt solicitați să fie protagoniști ai propriilor drame, nu doar pentru a se dezvolta ca terapeuți și ca oameni, dar și pentru a-și lărgi repertoriul de roluri și a-și crește spontaneitatea. Aceasta devine o necesitate în special atunci când anumite aspecte ale psihodramei pacientului ating punctele vulnerabile ale eului auxiliar."

Directorul

Directorul psihodramei este un terapeut profesionist, ce conduce ședința în toate etapele ei. Este cel care orchestrează psihodrama pentru a-l ajuta pe protagonist să-și exploreze problema. Directorul (psihodramatistul) acționează în grup ca și - conducătorul terapiei, promotorul acțiunii, regizorul reprezentării, analistul materialului emotiv.

Se implică cu întreaga sa personalitate, departe de a fi o prezență neutră și pasivă, având un rol activ și propunător.

Moreno are în vedere trei funcții ale directorului:

1. „Este producător, terapeut, analist. Când este producător, el trebuie să fie atent să transforme în acțiune orice indiciu oferit de subiect, să realizeze reprezentația psihodramatică într-un stil adecvat stilului de viață al acestuia și să evite ca reprezentația acestuia să piardă contactul cu auditoriul. Când este terapeut poate fie să atace și să tulbure subiectul, fie să râdă și să glumească cu el. ...Când este analist el poate integra interpretările sale cu răspunsurile venite din partea auditoriului - soț, părinți, prieteni, vecini."

În faza de început a ședinței directorul propune grupului activități care să ducă la schimburi semnificative între membri, în scopul creării rețelei de tele pozitiv, eliberării spontaneității și creșterii coeziunii grupului. Activitatea de încălzire mobilizează toți membrii grupului, îi stimulează în a deveni disponibili, receptivi și implicați în abordarea problemelor psihologice personale și relaționale.

În timpul lucrului cu protagonistul directorul se asigură de un nivel bun al încălzirii sale și a protagonistului astfel încât acesta să se angajeze într-o activitate exploratorie productivă. Îl ajută pe protagonist să concretizeze într-o formă optimă imaginile sale, respectă ritmul acestuia de acțiune, dă indicații eurilor auxiliare pentru a crea cât mai autentic atmosfera de „aici și acum", intervine în cursul acțiunii cu propuneri utile evoluției reprezentării.

2. Îi facilitează procesul de decizie protagonistului - decizia cu privire la materialul care va fi examinat psihodramatic și la forma pe care o va lua punerea în scenă a acestuia.

Sarcina lui este să urmeze protagonistul în producerea reprezentației sale permițându-i întotdeauna să definească realitatea așa cum o vede, mergând acolo unde protagonistul se simte atras. Este de datoria lui să nu pună în joc scenarii deja concepute, să nu prescrie evoluția psihodramatică, ci să improvizeze spontan strategia terapeutică în funcție de datele culese pe parcurs.

3. Funcția interpretativă se reflectă în succesiunea secvențelor propuse explorării pentru ca protagonistul să ia contact cu realitatea sa, să se clarifice, să dea o formă conținuturilor anterior neînțelese, să se confrunte cu emoțiile sale.

Terapeutul este o prezență atentă, disponibilă, activă, un punct de reper pentru protagonistul aflat în explorare.

El e garantul eficacității acestei explorări astfel încât protagonistul să aibă la sfârșitul

reprezentației sale un bun nivel de integrare în urma travaliului terapeutic.
În cursul participării auditoriului directorul se asigură că intervențiile membrilor grupului sunt constructive - nu admite observații critice față de conținuturile reprezentate, sfaturi, interpretări. Fiecare îți va exprima doar trăirile personale, experiența proprie de viață.

Auditoriul

Este format din restul membrilor grupului neimplicați direct în reprezentație, care, atunci când este ales protagonistul, se retrag din spațiul scenei în spațiul numit auditoriu.

Reprezintă contextul terapeutic în care protagonistul își montează drama. Însă grupul este mai mult decât un context, el participă efectiv la procesul de vindecare.

Prin identificare cu protagonistul sau persoanele de pe scenă, emoțiile stârnite în privitori pot fi la fel de puternice ca ale celor de pe scenă. Vorbim aici de catharsisul grupului - clarificarea şi eliberarea propriilor gânduri, sentimente, stări. Conținuturi asemănătoare sau complementare celor reprezentate devin conştiente şi disponibile pentru ei.

La sfârşitul psihodramei, când membrii grupului împărtăşesc cu protagonistul ceea ce au simțit, se reduce solitudinea protagonistului, se reconectează grupul şi se formează noi conexiuni.

Funcția principală a auditoriului este de a-l ajuta pe protagonist. Practic, aceasta are loc atunci când protagonistul alege din rândul auditoriului eurile auxiliare şi alter-ego care iau parte la reprezentarea sa, când auditoriul intervine din afara scenei ca o porta-voce a opiniei publice, dând un feedback la evenimentele văzute, şi la sfârşitul reprezentației - prin împărtăşirea trăirilor provocate de scena urmărită (fig. 2).

Auditoriul este o parte la fel de importantă a procesului terapeutic ca şi celelalte; e nevoie ca el să fie menținut la un anumit nivel de încălzire astfel încât să poată interveni pe scenă ori de câte ori directorul îl solicită, având acces permanent la spontaneitatea sa.

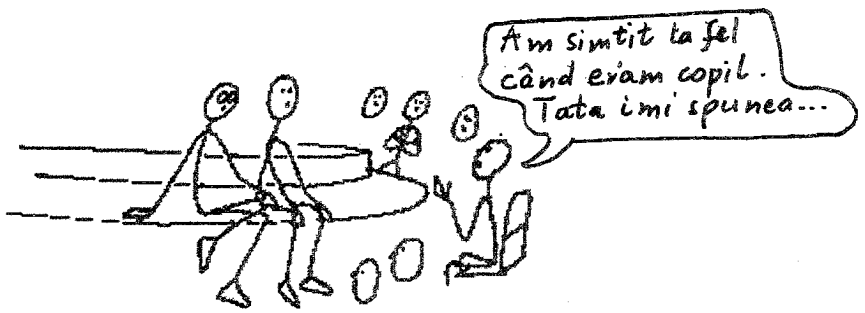


fig. 2

4.2. Momentele şedinței psihodramatice

Sesiunea de psihodramă se desfăşoară în trei etape distincte: încălzirea, lucrul cu protagonistul şi participarea auditoriului. O şedință durează în medie 2 ore - mărimea grupului fiind între 5 şi 12 persoane.

Încălzirea

Este etapa destinată lucrului cu grupul, pentru a se naşte o atmosferă de spontaneitate prin activități specifice. Fiecare membru al grupului are statut egal cu al celorlalți.

Directorul propune în această fază activităţi care să ducă la interacţiuni semnificative între membrii grupului, în scopul dezvoltării sentimentului de încredere, siguranţă, autodezvăluire. În acelaşi timp evită experienţele care ar duce la creşterea anxietăţii. Participanţii au ocazia să activeze acum roluri noi, neaşteptate, să pună în joc modalităţi de expresie mai puţin folosite, să se cunoască reciproc atât în condiţii de realitate - ca persoane din grup, cât şi în condiţii de semirealitate - prin rolurile asumate de fiecare.

Primul scop al încălzirii este de a stimula spontaneitatea, de a pregăti grupul pentru alegerea protagonistului şi protagonistul pentru lucrul cu sine.

Ca acest efect să se producă, directorul trebuie să ţină cont de nevoile grupului din acel moment - aşa cum reies ele din activitatea propusă şi pe baza intuiţiei sale. Astfel, el va propune activităţi care să vină în întâmpinarea acestei nevoi actuale - ca de exemplu, întâmpinarea unui membru nou, despărţirea de un membru al grupului, experienţe fuzionale sau individuante, proiecţia în viitor, harta sociometrică.

Activităţile din această etapă se pot axa fie pe dimensiunea psiho-motorie, fie pe comunicare nonverbală, fie pe exprimare prin dans, roluri fantastice sau construcţii improvizate ale grupului. Toate aceste provocări se concentrează pe anumite conţinuturi şi momente din viaţa fiecăruia, permiţând situaţiilor şi sentimentelor asociate să treacă din semiconştient în conştient. Adesea, individul simte această trecere ca un fel de "pasaj sigur" între lumea exterioară şi lumea interioară; aceste exerciţii îl conduc în spaţiul interior în care nu merge de obicei.

Orice permite clienţilor să se încălzească până la realitatea interioară şi îi încurajează să simtă forţa şi adâncimea sentimentelor asociate, poate fi considerat încălzire.

În timpul afectat grupului fiecare are un timp al său de autoexprimare, astfel încât nimeni nu e marginalizat sau izolat - cum se întâmplă în grupurile naturale. Fiecare are posibilitatea să se exprime pe sine în subiectivitatea sa, independent de percepţiile sau aşteptările celorlalţi. Acest tip de relaţie - *intersubiectivă* - cum o numeşte Moreno este preferată în psihodramă în faţa relaţiei *interdependente* - în care persoanele intră în dialog, formându-se o relaţie de conflict sau subordonare.

Există grupuri care se concentrează mai mult pe timpul alocat grupului, altele pe cel alocat protagonistului. Pe măsură ce grupul se consolidează şi se familiarizează cu metoda psihodramatică, timpul alocat grupului tinde să scadă şi să crească cel alocat protagonistului.

În urma încălzirii e necesar ca protagonistul ales să aibă un nivel optim al încălzirii astfel încât să fie pregătit pentru acţiune. Un protagonist prea încălzit poate fi copleşit de emoţie, iar dacă este "prea rece" nu se va putea implica la nivel emoţional. Un nivel optim presupune ca acesta să poată interacţiona într-un mod util, în care şi cognitivul, şi emoţionalul sunt implicate.

Timpul protagonistului

Cuprinde faza de acţiune efectivă, în care realitatea interioară a protagonistului este structurată şi concretizată pe scenă. Cu ajutorul directorului şi eurilor auxiliare protagonistul aduce pe scenă conflictele sale actuale, le dă formă, le atribuie conotaţii emoţionale şi cognitive.

Primul pas - directorul "îl ia în contact" pe protagonist, negociind relaţia dintre ei în sensul unui raport de încredere. Printr-un interviu mobil îl încălzeşte pe protagonist în abordarea problemei sale, defineşte timpul şi spaţiul acţiunii, stimulează protagonistul în construirea scenei. Pentru a contura rolurile auxiliarilor face un scurt interviu al personajelor semnificative din situaţia reprezentată, dă drumul acţiunii. Prin diverse tehnici adaptate momentului (inversiune de rol, dublu, oglindă, concretizare, amplificare, solilocviu, balcon) caută să pună în lumină materialul emotiv care defineşte subiectul în situaţia respectivă.

Faza finală a lucrului cu protagonistul este momentul integrării - în care protagonistul dobândeşte un nou echilibru al conţinuturilor elaborate ceva mai devreme, o reaşezare a interiorului său într-o "formă bună". Integrarea e trăită de protagonist ca o senzaţie de bine, echilibru, armonie interioară.

Prin spontaneitatea eliberată inițial protagonistul se apleacă asupra realităților sale într-un mod nou, inedit, fiind ajutat de director să renunțe la paternurile de reacție stereotipe de până acum, să depășească mecanismele de apărare folosite de obicei astfel încât să ajungă la un alt nivel de autonomie și dezvoltare personală.

Participarea auditoriului

În această etapă, membrii grupului împărtășesc trăirile și gândurile suscitate de evenimentele urmărite pe scenă.

După psihodramă protagonistul se poate simți expus și vulnerabil, astfel încât prin participarea auditoriului el se simte mai puțin izolat. Protagonistul redevine acum membru egal cu ceilalți, se întoarce în condițiile de realitate ale grupului - unde primește la rândul lui din partea celorlalți feedbackuri despre nevoile, emoțiile, experiența lor de viață.

Se simte înțeles, acceptat, știe că nu e singur în confruntarea lui.

Directorul este garantul că aceste intervenții iau o formă terapeutică și nu distructivă (critici, sfaturi, judecăți de valoare, moralizări, interpretări).

Analiza

Moreno a presupus că vindecarea trebuie să conțină o etapă de analiză, dar nu a încorporat-o în procesul psihodramatic. Ea poate fi inclusă, nu neapărat ca o parte a procesului psihodramatic, ci având loc în mintea terapeutului. Acesta va putea să o includă în tratamentul global când este cel mai util pentru protagonist.

Zerka Moreno este de părere că:

„Dialogul, discuțiile sau interpretările și evaluarea vin mai târziu, când pacientul nu mai este așa de vulnerabil. În această etapă el este, ca și în chirurgie, în refacere; interacțiunea cu el este blândă, dar fermă. Protagonistul s-a dezvăluit pe sine în fața grupului. Actul său de dăruire are nevoie de o primire binevoitoare din partea grupului, oricât de șocante sunt dezvăluirile și nu de o analiză rece, de critică sau atac. Împărtășirea s-a dovedit a avea cel mai mare efect vindecător în timp; odată ce ea s-a petrecut, pot urma analiza și interpretarea. Oricum, ele sunt cel mai bine făcute de protagonist. Mulți sunt nerăbdători să primească acest răspuns pentru a învăța în viitor, dar nu este aspectul principal al împărtășirii sau mai degrabă nu este primul pas. Analiza conduce la intelectualizare. Vindecarea vine din ceea ce împărtășesc ceilalți. Rareori este vindecător insight-ul în sine. În orice caz, vindecarea se realizează mai repede după ce emoțiile ies la iveală și odată cu ele, acceptarea."

Redăm mai departe desfășurarea tipică a unei ședințe de psihodramă (adaptare după Adam Blatner):

I. Încălzirea

a. Directorul își asigură lui însuși un bun nivel de încălzire.

b. Grupul discută obiectivele, scopurile, aspectele organizatorice.

c. Se începe cu exerciții de familiarizare a membrilor grupului unii cu alții.

d. Directorul propune exerciții acționale care au ca scop construirea coezivității grupului și stimularea spontaneității.

e. Acestea sunt urmate de obicei de exprimarea verbală a trăirilor prilejuite anterior, de aici putând rezulta o temă de interes comun pentru grup sau o problemă individuală.

f. Unul dintre membrii grupului este ales protagonist, urmând să lucreze asupra problemei respective.

II. Acțiunea (reprezentarea psihodramatică)

a. Directorul și protagonistul păşesc pe scenă, directorul investigând rapid printr-un interviu punctele esențiale ale problemei.

b. Conflictul este redefinit în termenii unui exemplu concret care poate fi pus în scenă.

c. Directorul îl ajută pe protagonist să descrie timpul și locul unde se petrece acțiunea, în timp ce protagonistul construiește scena cu ajutorul obiectelor.

d. Directorul aduce eurile auxiliare alese de protagonist pe scenă - pentru a interpreta rolurile

desemnate de acesta.

e. Protagonistul este stimulat să pună în acțiune scena ca și când se petrece aici și acum.

f. Directorul îi ajută pe auxiliari să intre în rolurile lor, punându-l pe protagonist (în inversiune de rol cu personajele semnificative de pe scenă) - să exprime trăsăturile esențiale ale fiecăruia. Scena se derulează așa cum există în mintea protagonistului.

g. Acțiunea continuă; directorul introduce diverse tehnici psihodramatice pentru a evidenția sentimentul central trăit de protagonist în acea situație specifică.

h. Pe măsură ce acțiunea curge, directorul intervine adecvat în explorarea diferitelor fațete ale experienței protagonistului.

- ambivalența este explicit investigată prin utilizarea mai multor auxiliari care să portretizeze fiecare o parte a psihicului protagonistului;
- sentimentele empatice și proiecțiile protagonistului sunt clarificate prin inversiunea de rol;
- auto-confruntarea este realizată prin tehnica oglinzii;
- sunt reactualizate amintiri semnificative din trecutul mai mult sau mai puțin îndepărtat;
- pot fi concretizate și explorate planuri de viitor, dorințe, temeri prin lucrul în simbol sau cu situații concrete de viață;

i. pot fi aduse la suprafață prin tehnici facilitatoare emoții reprimate: vinovăție, furie, ură, durere. Acțiunea înaintează până la punctul în care protagonistul experimentează punerea simbolică în act a acelor comportamente reprimate sau trăite incomplet.

j. Protagonistul are ocazia să experimenteze un comportament sau o atitudine adaptativă nouă, ca răspuns la situația respectivă. Pot fi folosite aici tehnici ca:

- reluarea scenei, protagonistul încercând altă abordare a situației;
- inversiune de rol între protagonist și personaje semnificative din scenă, astfel încât el să descopere din rolul celuilalt puncte de vedere diferite asupra problemei.

III. Împărtășirea

a. Directorul asistă membrii grupului în feedbackul pe care ei îl dau protagonistului. Aceste intervenții își propun a fi suportive, fiecare împărtășind propria experiență în rol și în situații asemănătoare de viață.

b. Directorul poate interveni la nevoie prin tehnici psihodramatice suportive.

c. Directorul anunță încheierea ședinței.

Iată cum arată schematic etapele unei ședințe de psihodramă: (vezi figura de mai jos).

4.3. Mecanisme mentale

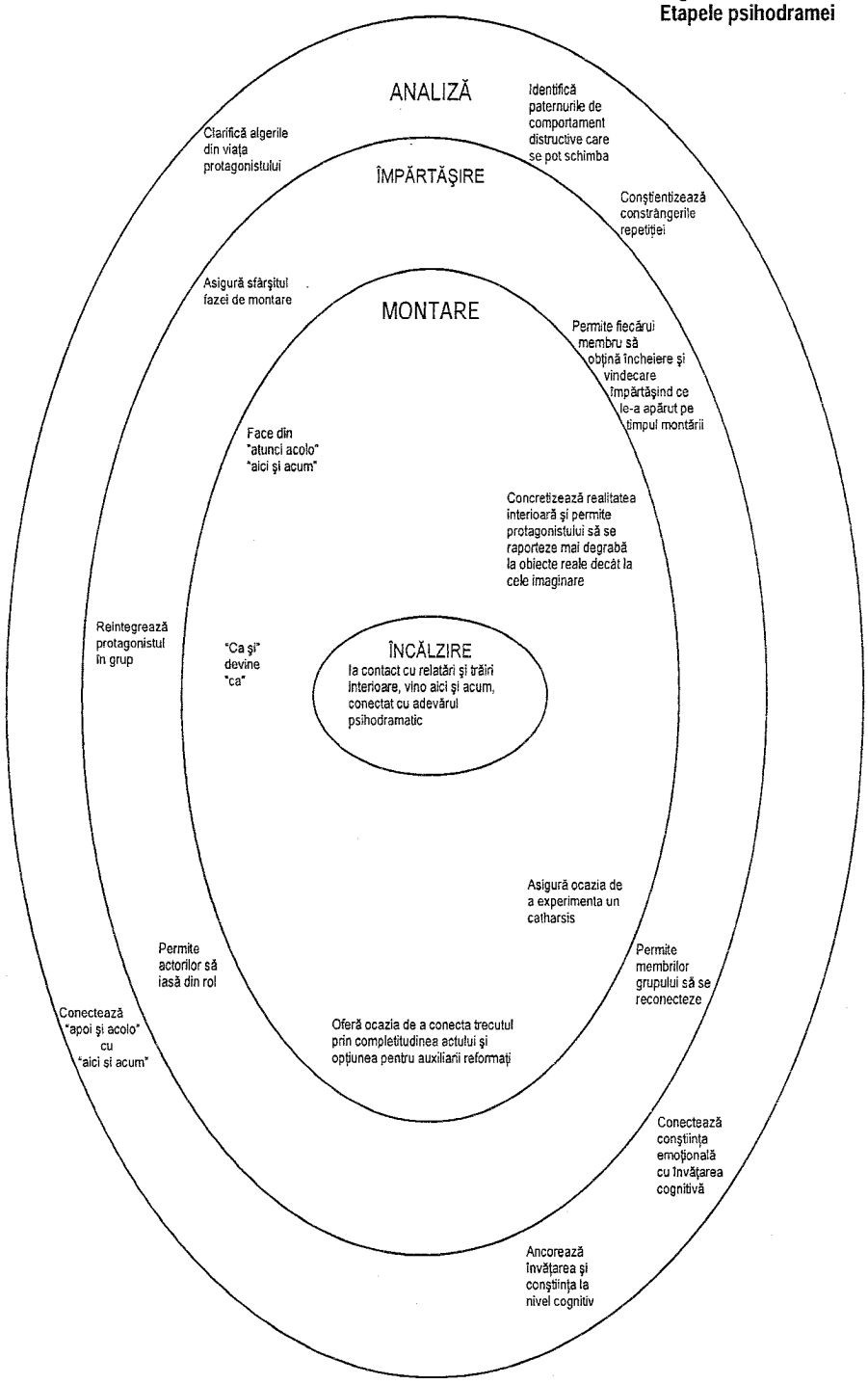
Procesualitatea mentală a subiectului terapiei psihodramatice - fie el protagonist sau membru al grupului - urmărește o dinamică specifică. Ea este dată de trei mecanisme mentale principale, puse în evidență de tehnicile de bază ale psihodramei. Acestea sunt funcția dublului, funcția oglinzii și funcția inversiunii de rol. Pe lângă aceste trei, mecanismul catharctic are un rol special.

Funcția dublului

Giovanni Boria definește mecanismul dublului în următorii termeni: „Vorbim de funcția dublului când în interacțiunea între A și B polaritatea lui A oferă lui B stimuli care solicită în el o dinamică mentală a discursului interior și a dialogului cu sine însuși. Rolul lui A rezultă din ceea ce el induce lui B - să sape în interiorul său, mereu mai în profunzime, în căutarea sentimentelor, imaginilor, senzațiilor până acum rămase închise în intimitatea sa.

Relația care exprimă o funcție a dublului este aceea care, în istoria evolutivă personală, apare prima - mama care este dublul copilului, care, „citind" nevoile lui, îi poate da un răspuns adecvat. Dar nevoia de dublu există permanent în viața noastră, mereu căutăm situații în care să fim stimulați și să stimulăm spre autoobservare și autorecunoaștere. Funcția dublului se

Figura 4.1.
Etapele psihodramei



dezvoltă în situații încărcate de acea atmosferă empatică care favorizează disponibilitatea deschiderii interpersonale şi reciprocitatea în comunicare. O persoană reuşeşte să fie dublu datorită capacității sale de identificare, în timp ce fiecare poate fi propriul dublu în măsura în care este capabil de introspecție".

Tehnicile prin care această funcție se concretizează pe scenă sunt diverse.

Prima este chiar tehnica dublului, cu multiple aspecte importante. Constă în aceea că o persoană (terapeutul sau membru al grupului), prin identificare cu protagonistul, exprimă (dublează) ceea ce nu reuşeşte acesta să exteriorizeze.

Dublul este vocea interioară a protagonistului - cea care-i dă senzația că este văzut şi înțeles. Îl ajută pe protagonist să vină în contact cu propria experiență. Dublul vorbeşte în numele părților neconştientizate ale protagonistului, aducând materialul de fundal în prim plan. Intervenția dublului presupune o dimensiune interpretativă, însă aceasta e de dorit să rămână implicită atunci când protagonistul este capabil să formuleze el însuşi interpretarea sau să dea o explicație felului său de a fi. Prin modalitățile de interpretare scenică (ton, voce, mimică, postură, mişcare) dublul are rolul de a face explicit materialul important pentru protagonist în acel moment în scopul încurajării acțiunii.

Dacă protagonistul resimte dublul ca discordant față de trăirile proprii, el îl poate corecta. Când directorul este dublu, poate încuraja acest lucru, spunând „ți se pare corect ? ".

Tehnica dublului are ca finalități:

- stimularea interacțiunii scenice - dublul portretizează cât mai complet şi cât mai cuprinzător experiența psihologică a protagonistului, accentuând aspectele-cheie;
- este sursă suportivă - îl încurajează pe protagonist în asumarea riscurilor de a veni în contact cu părți din el mai puțin cunoscute şi de a se implica autentic în acțiune;
- este agent terapeutic - datorită intervențiilor sale interpretative.

Există mai multe ***tipuri de dublu*** - unic, multiplu, de susținere, de confruntare, integrativ, de amplificare, etc. Adam Blatner descrie aceste tipuri de dublu:

Dublul **de amplificare**: exprimă cu intensitate maximă emoții şi atitudini pe care protagonistul le lasă în umbră; dramatizează sentimentele difuze şi neexprimate în scopul clarificării lor.

Dublul **de verbalizare**: pune în cuvinte conținuturile nonverbale pentru a aduce la suprafață elemente neconştientizate sau nevalorificate de către protagonist.

Dublul **suportiv**: întăreşte, confirmă sentimentele şi trăirile protagonistului; îl susține în dreptul său de a simți şi a exprima aceste conținuturi.

Dublul **interogativ**: pune întrebări provocative în intenția de a stimula capacitatea introspectivă a protagonistului.

Dublul **confruntativ**: contrazice protagonistul, exprimând aspecte ale ambivalenței sale, conținuturi mai puțin acceptate sau cunoscute de acesta (fig. 3).

Dublul **defensiv**: verbalizează clar mecanismele de apărare puse în joc de obicei de protagonist: negare, evitare, proiecție, etc.

Dublul **interpretativ**: introduce cu precauție material neconştientizat de protagonist. O formă este aceea de a se referi la ce nu spune protagonistul (ex. „Nu vorbesc deloc despre tata, vorbesc doar despre mama"). Alta este de a face conexiuni cu trecutul protagonistului: „Mă simțeam aşa când eram copil." O alta este de a extinde afirmațiile protagonistului către un personaj de pe scenă la o persoană reală din viața sa: „Îți spun ție, tată, acest lucru, dar e valabil şi pentru terapeutul meu."

Dublul **satiric**: foloseşte constructiv umorul, provocarea, caricaturizarea, fără a răni protagonistul.

Dublul **antagonic**: joacă rolul unei părți a protagonistului – "victima", "agresorul", "acuzatorul", "învingătorul", ajutându-l să exploreze conflictele interioare.

Alte tehnici care servesc funcției dublului sunt:

• **solilocviul** - punerea în cuvinte a trăirilor puternice, mai ales în situații când nu există o interacțiune interpersonală specifică - "în drum spre casă", "înainte de culcare", "vorbind în birou cu voce tare".

• **interviul** - focalizează atenția protagonistului asupra unor zone specifice ale lumii sale interne.

Funcția oglinzii

„Vorbim de funcția oglinzii când avem o interacțiune capabilă să producă o dinamică mentală datorită căreia un anumit individ surprinde aspecte ale lui însuşi în imagini relative la persoana sa construite de alții şi retransmise. În timp ce în cazul dublului individul îmbogățeşte reprezentația sa orientându-şi atenția asupra lui însuşi, în cazul oglinzii individul priveşte în afara sa pentru a constata cum este perceput de alții. Aceste două surse de cunoaştere intră în mod determinant în construcția imaginii de sine." - Giovanni Boria, 1997.

Tehnica prin care este acționată această funcție - tehnica oglinzii - este aceea în care protagonistul este martor din afară la o scenă în care el este implicat (rolul său în scenă e jucat de alter-ego).

Ea permite protagonistului să se vadă dintr-o poziție mai detaşată, să aibă o perspectivă asupra propriului comportament, mai degrabă privind decât trăind.

Poate fi potrivită protagonistului care e incapabil să tolereze intensitatea de a juca el însuşi în scenă, care are nevoie de poziția de martor pentru a se simți în siguranță. În această tehnică un eu auxiliar îi joacă rolul, exprimând sentimentele acestuia în cuvinte şi mişcare. Protagonistul se priveşte astfel ca-n oglindă - o reprezentare vie a lui.

Funcția inversiunii de rol

Este o funcție psihodramatică foarte puternică. Efectul inversării rolului cu celălalt este decentrarea perceptivă a persoanei. Jucând rolul celuilalt, persoana câştigă puncte de vedere alternative, ajunge la o nouă integrare a eului actor şi a eului observator.

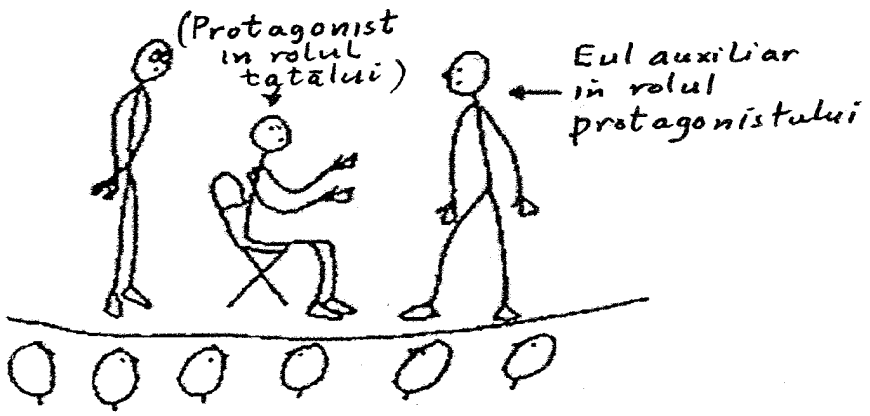
Protagonistul merge dincolo de proiecție sau empatie cu persoana din fața sa - el trăieşte efectiv din pielea celuilalt. Această trăire nu doar că sporeşte cunoaşterea celuilalt, dar îi permite să se vadă pe sine din perspectiva altei persoane (fig. 4).

Scopul inițial al terapiei este de a elucida lumea interioară, pentru a lumina ceea ce a fost ținut în întuneric, de a ne vedea şi înțelege în această nouă conştientizare. Un alt obiectiv al

metodei se găseşte în jucarea diferitelor roluri, permiţând observarea unei situaţii dintr-o varietate de perspective care modifică automat conştientizarea, creşte spontaneitatea şi oferă ieşirea din rolurile proprii. O persoană care nu este capabilă să inverseze rolul poate avea un eu fragil care nu este destul de intact pentru a putea părăsi identificările obişnuite. Această persoană trebuie să lucreze în multe reprezentări psihodramatice, în rol de protagonist, pentru a da un sens sinelui şi putere eului.

Când cineva este efectiv capabil să stea în pantofii altuia şi să vadă lucrurile din perspectiva celuilalt, apare o adevărată inversiune de rol. Este diferită de empatizare sau înţelegere. Reprezintă schimbarea momentană a locului cu cealaltă persoană, ieşirea din propria piele şi intrarea în pielea altuia, vederea lucrurilor cu ochii altuia. În viaţă nu putem vedea decât cu o pereche de ochi la un anumit moment dat.

Inversiunea de rol ne oferă un mod de exprimare, nu *despre* o altă persoană, ci *ca* altă persoană. Este un exerciţiu prin care poate apare o înţelegere adevărată a altei persoane.
Fig. 4



Catharsisul

Este procesul de descărcare psiho-fizică a tensiunilor emoţionale ajunse la maxim. Psihodrama începe cu o creştere gradată a tensiunii psihice a protagonistului până la un climax - încălzirea, urmează apoi faza de detensionare emoţională - catharsisul.

Există două tipuri de catarsis experimentat în psihodramă: catarsis **de abreacţie** - o eliberare rapidă, intensă, în timpi foarte scurţi, însoţită de indicii somatice evidente (tremur, plâns, râs, paloare, etc.) şi catharsis **de integrare** - absolut necesar în procesul psihodramatic, se manifestă reţinut, neevident în comportament, ca o stare de armonizare psihică, de bunăstare şi pace.

Moreno aduce împreună aspectele de activ/pasiv ale catharsisului în conceptul psihodramatic de catarsis care este **activ şi primar** pentru protagonistul-actor, **pasiv şi secundar** pentru membrii auditoriului.

Concepţia moreniană despre catharsis este foarte amplă. Redăm mai departe fragmente din ea: „Istoric vorbind există două direcţii care au condus către o perspectivă psihodramatică a catharsisului. Prima vine dinspre teatrul grec către teatrul convenţional din zilele noastre şi aduce înţelesul clasic al termenului de catharsis, aşa cum l-a conceput Aristotel. Cea de-a doua, vine dinspre religiile Apusului şi Estului apropiat. Aceste religii spun că un sfânt, pentru a deveni mântuitor, e nevoie să facă un efort, el are nevoie mai întâi să se salveze pe sine. Cu alte cuvinte, în teatrul grec procesul catharsisului mental este localizat în spectator - un catharsis

pasiv. În concepția religiilor, procesul catharsisului este localizat în individul însuşi. Este deci un catharsis activ. În concepția greacă procesul realizării unui rol are loc la nivelul obiectului - persoana simbolică de pe scenă. În concepția religioasă procesul are loc în subiect - persoana vie care trăieşte catharsisul. Avem față în față catharsisul pasiv şi cel activ, catharsisul estetic şi cel etic.

Aceste două concepții care s-au dezvoltat independent sunt aduse împreună prin concepția psihodramatică a catharsisului. De la grecii antici se păstrează teatrul şi scena, de la concepțiile estice - ideea că actorul însuşi este locusul catharsisului. Vechiul locus (spectatorul) devine secundar. Mai mult, ca actori pe propria noastră scenă avem acum persoane private cu tragediile lor particulare în locul vechilor actori de tragedie cu măştile, machiajul şi detaşarea lor în fața piesei.

Aceste tragedii particulare sunt cauzate de experiențe dezechilibrante dintre cele mai variate, o sursă este de exemplu corpul sau relația dintre minte şi corp: de aici rezultă inadecvarea de moment a individului. O altă sursă posibilă sunt gândurile şi acțiunile pe care individul le activează în raport cu ceilalți şi cele receptate din partea altora. În alte cazuri există o nepotrivire între stilul de viață prea complicat al persoanei față de cantitatea de spontaneitate pe care o mobilizează. Practic vorbind, fiecare bucățică din universul fizic, mental, social sau cultural al individului poate deveni la un moment dat sursă dezechilibrantă pentru el. E aproape un miracol că un om poate atinge şi păstra un anumit echilibru; se fac cercetări continuu pentru a găsi acel „ceva" care ajută la menținerea şi creşterea acestui echilibru.

Unul dintre cele mai puternice mijloace de a produce acest efect este catharsisul mental. El poate aduce la suprafață şi elibera furie sau teamă fără să fie necesară o schimbare în situația externă. Astfel, o mare cantitate de energie care s-ar fi consumat în eforturi de schimbare a realității va fi păstrată. Orice dezechilibru îşi are matricea şi locusul său - aşa încât, pentru ca agentul producător de eliberare să aibă efectul scontat, el trebuie să țintească în punctul vulnerabil.

Catharsisul mental nu poate reproduce integral şi la nivel simbolic toate situațiile şi relațiile în care există un anumit dezechilibru în interiorul acelei persoane. El va fi aplicat într-un mod concret şi specific. Problema era, de aceea, de a găsi un mediu în care să se poată mânui acest fenomen dezechilibrant într-un mod cât mai realist posibil, dar în afara realității - un mediu care să permită o conştientizare, cât şi o eliberare corporală; un mediu în care catharsisul să fie posibil la nivelul acțiunilor şi gesturilor, dar şi la nivel verbal; un mediu care să faciliteze catharsisul nu doar în interiorul unui individ, ci pentru toți cei care participă în acea situație de viață; un mediu care deschide lumea fantaziilor, a rolurilor şi relațiilor imaginare. La toate acestea şi multe alte probleme răspunsul s-a găsit într-una din cele mai vechi invenții ale minții creative a omului - teatrul.

A devenit un fapt acceptat în teoria psihodramatică, acela că patternurile de acțiune au o valoare clară în procesul catharsisului. Climaxul care are loc în pacient apare de obicei în cursul lucrului psihodramatic de pe scenă şi nu în timpul interviului care îl precede sau în timpul analizei care urmează după fiecare scenă. Interviul, psihodrama, analizele finale formează un pattern continuu, adesea atât de bine împletit, încât e greu de spus unde se termină o parte şi începe cealaltă. Dar oricât de eliberatoare ar fi analiza unei situații pentru pacient, testul final este să treacă de pe scenă într-o situație de viață reală. Acolo s-ar vedea imediat că echilibrul pe care-l considera dobândit în urma analizei nu este adecvat. Ceea ce pare să lipsească este o verigă între ceea ce analiza îi poate oferi echilibrant şi acțiunea concretă din situația de viață. Această verigă este spontaneitatea pe care pacientul are nevoie să o mobilizeze rapid atunci când situația de viață o cere. Poate fi verificat apoi de nenumărate ori că pacientul a experimentat catharsisul necesar. Spontaneitatea capabilă să ia cele mai variate expresii este cea care încununează eforturile psihodramei şi îi dă pacientului certitudinea finală că a dobândit echilibrul necesar.

Teoretic vorbind, subiectul ar trebui să fie capabil să mobilizeze rapid spontaneitatea necesară oricărei situații date. Totuşi, vedem adesea că pacientul opune o mare rezistență când îl solicităm să exprime prin gesturi, mai degrabă decât prin cuvinte, problema sa. Se poate întâmpla ca mintea lui să o ia înaintea corpului şi să exprime verbal ceea ce corpul nu poate face - sau corpul nu-şi poate duce acțiunea până la capăt şi atunci vedem mişcări şi gesturi cramponate, adesea însoțite de un dezechilibru la nivel verbal; sau graba şi impulsivitatea neadecvate pot arunca corpul într-o acțiune turbulentă. În situații ca acestea, spontaneitatea asociată cu imaginile mentale şi verbale nu are puterea de a mobiliza şi corpul totodată. Analiza nu ajută, este nevoie de acțiune. Metoda este să încălzeşti subiectul, pornind de la stimuli mentali sau fizici, cu ajutorul altei persoane dacă e necesar. Repetând această metodă iar şi iar, subiectul învață prin autoactivare să-şi mobilizeze organismul pentru acțiune spontană. Este un antrenament de mobilizare a spontaneității. În demersul contra dezechilibrului între procesele somatice şi cele mentale, părți tot mai mari din organism sunt puse în acțiune, tensiuni şi bariere patologice sunt îndepărtate şi are loc catharsisul. Experiențele dezechilibrante apar adesea între două sau mai multe persoane în situații şi roluri pe care ele sunt silite să le activeze în viață. Atunci când se desfăşoară pe scena psihodramatică ei nu dispun de suficientă spontaneitate pentru a acționa împreună într-o sarcină comună. Prin intermediul metodei psihodramatice ei ajung la un punct de unde pot să interacționeze unul cu celălalt, la un nivel de profunzime care a lipsit relației lor. De la acest nivel ei pot să-şi transmită gânduri şi emoții în direcția clarificării şi uşurării cauzelor conflictului lor.

Doi oameni pot să aibă o relație armonioasă foarte mult timp. Şi deodată îşi dau seama că au devenit duşmani. Habar nu au din ce cauză. Din tratamentul sau interviul unuia este imposibil să găseşti adevărata cauză a dezechilibrului, amândoi sunt necesari şi e nevoie să fie aduşi împreună într-o situație crucială pentru ei în care să poată acționa spontan. Într-o astfel de situație pe scena psihodramatică se vor regăsi pe ei înşişi lăsând la o parte reținerile, evaziunile şi echivocurile şi făcând loc emoțiilor şi sentimentelor adevărate, brute. Ei sunt aceeaşi oameni care au urcat pe scenă, dar fiecare a cunoscut părți ale celuilalt pe care le uitase. Aici, la acest nivel, apare adevăratul sâmbure al conflictului. Trăsăturile de la baza discordiei lor vor fi aduse treptat la vedere şi în final vor face parte din „co-experiența" lor. Dacă se ignoră acest nivel profund, dacă esența conflictului rămâne neexplorată sau nedescoperită, nu poate fi găsită o soluție profundă şi durabilă pentru dificultatea lor. Este nevoie ca unul din parteneri să fie stimul pentru celălalt într-o interacțiune spontană care să scoată lucrurile la lumină."(Moreno. 1987).

4.4. Tehnici psihodramatice

Adam Blatner descrie principalele tehnici în psihodramă, după criteriul finalității lor:

- pentru clarificarea sentimentelor protagonistului - tehnica dublului, solilocviul, eurile multiple, monodrama;
- pentru exacerbarea şi facilitarea exprimării emoțiilor - amplificarea, exagerarea comunicării nonverbale (prin exagerarea poziției, a amplitudinii şi intensității mişcărilor);
- pentru conştientizarea propriului comportament (autoconfruntarea) - inversiune de rol, feedbackul auditoriului, exerciții de interacțiune nonverbală, feedback video;
- pentru clarificarea obiectivelor şi valorilor - proiecția în viitor, magazinul magic;
- nevoia de suport - tehnica construirii eului, împărtăşirea, contactul fizic adecvat (ex. îmbrățişarea, strângerea mâinii);
- probleme legate de procesele de grup - sociometria, spectrograma;
- tehnici specifice în psihodramă - hipnoza, imageria dirijată.

Prin folosirea acestor tehnici directorul poate ajuta protagonistul să pună în scenă experiențe extrem de variate - scene din viața cotidiană, vise, amintiri, fantezii, frici, etc.

Vom parcurge mai amănunțit aspecte concrete ale principalelor tehnici.

Amplificarea

Are ca scop accentuarea unei emoții specifice în protagonist (bucurie, revoltă, teamă, gelozie) într-un mod în care aceasta să se diferențieze clar într-un context emoțional care apare ca opac şi nediferențiat.

Amplificarea poate fi folosită în două moduri: fie accentuând o emoție deja existentă în protagonist, fie amplificând stimuli externi care pot provoca emoția dorită.

Rezultatul amplificării este deseori un catharsis de abreacție, după care protagonistul are de multe ori tendința să pună în acțiune comportamente noi în situația respectivă.

Important este ca gradul amplificării să nu depăşească capacitatea de răspuns actuală a protagonistului, altfel s-ar obține un efect invers - ar creşte sentimentul protagonistului de inadecvare şi neputință.

Concretizarea

Este tehnica prin care conținuturile interioare ale protagonistului capătă formă, devin palpabile şi perceptibile, fiind transpuse fizic în scenă prin intermediul auxiliarilor şi obiectelor, astfel încât protagonistul să se poată raporta concret la ele, să le simtă fizic prezența, să reacționeze față de ele într-o formă clară, definită.

De multe ori protagonistul poate să-şi definească lumea internă mai degrabă prin imagini decât prin cuvinte. Pentru aceasta, se foloseşte de corpul său, de spațiul scenic, de obiectele şi persoanele de pe scenă.

Adesea este concretizată conflictualitatea psihică a protagonistului: polaritățile interioare, ambivalențele şi mixturile de forțe din interiorul său victimă / călău, învingător / învins, rațiune / afectivitate.

În situațiile în care protagonistul verbalizează metaforic imaginea sa, concretizarea poate fi foarte bine utilizată. Ex. "Sunt ca într-un vârtej", "Mă simt prizonier", "Calc pe nisipuri mişcătoare".

Pentru concretizarea imaginii se recurge la folosirea posturii, atât a protagonistului, cât şi a auxiliarilor - a vocii, mişcării, sculpturii de grup, chiar a cuvintelor - un mesaj scurt, esențializat, care să exprime starea trăită de protagonist.

În acest fel protagonistul completează şi evidențiază ceea ce simțea în interior confuz şi parțial conştient.

Proiecția în viitor

Reprezintă punerea în scenă de către protagonist a unei situații, dorințe, imagini referitoare la viitorul său.

Aşa cum protagonistul poate aduce în "aici şi acum" aspecte ale trecutului său, tot la fel poate face actuale secvențe din viitor.

În această situație specifică protagonistul este în poziția de a inventa toate elementele privitoare la acest viitor.

Această tehnică are toate caracteristicile tehnicilor psihodramatice: protagonistul este stimulat să schițeze această imagine în detalii exacte, concrete, pornind de la un timp definit, un loc definit, personaje definite. Nu este vorba de o situație ireală, imposibilă, care să anuleze regulile realității.

Aceasta îl stimulează să lucreze cu sine pentru a pune în evidență un cadru semnificativ şi realist al propriei existențe.

Pentru aceasta, directorul intervine în încălzirea cât mai eficientă a protagonistului în „aici şi acum", în stabilirea aspectelor concrete ale scenei - vârstă, aspect fizic, preocupări, realizări în acest moment din viitor, locul acțiunii, timpul precis, prezentarea persoanelor cu care interacționează.

Poate fi vorba de un viitor imediat - o zi, o săptămână, apropiat - luni, ani, sau îndepărtat - la nunta de argint.

Această deplasare în timp poate fi o ocazie pentru protagonist în dobândirea unor puncte de vedere alternative asupra existenței sale.

Sociometria

Este o tehnică ce face perceptibile şi reprezentabile forțele de atracție, respingere şi indiferență existente între membrii grupului. Se poate lucra sociometrie grafică sau de acțiune. Sociometria grafică conduce la construirea unor sociograme (diagrame) de cuantificare a forțelor de tele pozitiv, negativ sau neutru existente în grup la un moment dat.

Într-o astfel de şedință de grup se solicită membrilor grupului să deseneze schematic pe o coală raporturile lor dintr-un grup de apartenență - grup familial, de muncă, grupul de psihodramă ca în exemplul din figura 5. Se stabileşte acelaşi tip de grup pentru toți participanții. Din examinarea schemei poate reieşi un protagonist care să dorească clarificarea unei relații conflictuale semnificative.

Sociometria de acțiune face reprezentabile raporturile din grup prin tehnici psihodramatice, folosind ca instrumente scena şi membrii grupului.

Munca psihodramatică se focalizează:

- fie asupra percepției protagonistului despre propriul loc în grup - protagonistul trece în mijlocul scenei şi îi aşează pe fiecare la distanța la care îi simte față de sine, într-o postură care să reflecte relația dintre ei doi;
- fie asupra percepțiilor celorlalți despre protagonist - acesta se aşează în centrul scenei şi ceilalți se raportează în funcție de cum simt relația cu el prin distanța spațială, mimică, postură, eventual un mesaj verbal scurt.

Această tehnică este utilă la conştientizarea poziției proprii în grup, în clarificarea relațiilor confuze dintre membrii grupului, în detensionarea unor relații conflictuale, în stimularea dinamicii grupului.

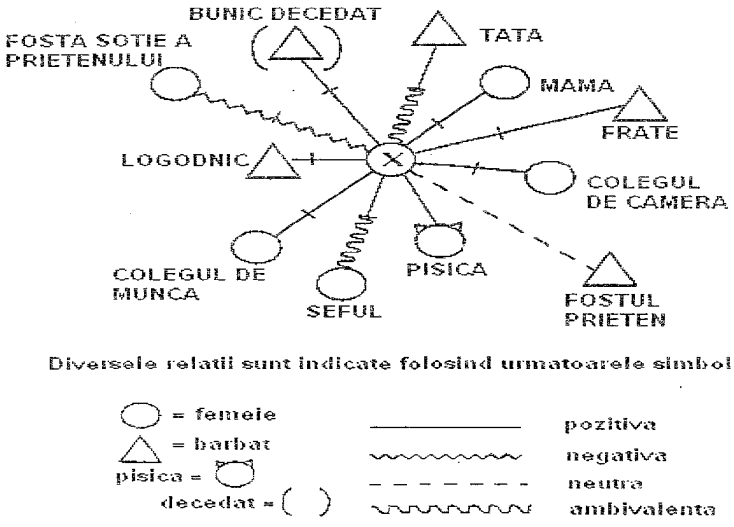


Fig. 5

Solilocviul

Este tehnica prin care protagonistul pune în cuvinte un conținut implicit, care nu apare în acțiune. Este ca şi când ar vorbi singur cu voce tare. În acest monolog el exprimă tot ceea ce-i trece prin minte, ținând cont de emoțiile trăite şi de asocierile libere momentane.

Se poate solicita un solilocviu atunci când comportamentul manifest exprimă un lucru, iar cel

nonverbal ascunde conținuturi diferite: de exemplu într-o discuție cu șeful în fața criticilor, protagonistul răspunde „sigur, aveți dreptate", dar nonverbal trădează furie și iritare.

Venind în contact cu conținuturile sale neexprimate, protagonistul poate fi stimulat în experimentarea unor modalități noi de comportament.

Solilocviul adâncește introspecția protagonistului în momente adecvate pentru desfășurarea propice a psihodramei.

Fotografia

Reprezintă tehnica în care protagonistul aduce pe scenă un moment din viața sa sub forma unei fotografii.

Este o tehnică facilitantă pentru rolul de protagonist - fiecare are o fotografie asupra căreia ar putea lucra, putând aduce în lumină conținuturi actuale sau din trecutul îndepărtat.

Poate fi o fotografie reală sau dorită. În ambele cazuri scena se construiește amănunțit - persoanele ocupă un loc anume, stau într-o postură caracterizantă, cu o mimică anume, lângă obiecte semnificative pentru acel moment. Protagonistul poate completa imaginea cu o explicitare a conținuturilor mentale a fiecărei persoane prezente în fotografie, trecând în spatele fiecărui personaj și exprimând ceea ce simte acesta în momentul fotografiei. Apoi, din propriul rol, exprimă sentimentele trăite. Scopul este de conștientizare a relațiilor existente în familie la momentul respectiv, cu întreaga lor încărcătură afectivă pentru protagonist.

Ulterior, această scenă se poate aprofunda psihodramatic.

5. O ședință psihodramatică

Am găsit util pentru familiarizarea cu spiritul de lucru psihodramatic, pentru cei care nu au participat la o astfel de ședință, să redau mai jos două cazuri concrete de lucru cu protagonistul. Ceea ce urmează este o exemplificare a două protocoale de reprezentație psihodramatică conduse de un psihodramatist didact. Fiecare protocol începe prezentând scena (timp, loc, persoane) și contextul acțiunii care tocmai debutează. Apar replicile exprimate de protagonist în propria piele sau în a altora. La inversiunile de rol replica protagonistului este repetată de alter-ego sau de eurile auxiliare; aceste repetări nu mai sunt transcrise în protocol. Intervențiile directorului ca dublu apar scrise în paranteze drepte.

Textul este preluat și adaptat din „Manualul de Psihodramă clasică", autor Giovanni Boria, Milano, 1997.

Scena Lucianei

Timp: actual, duminica, după prânz
Loc: la masă, în bucătărie
Persoane: Luciana, protagonista
Tatăl (67 ani)
Mama (71 ani)

Tata și mama sunt invitați la prânz de fiică. Tocmai au terminat de mâncat.

Luciana: - Tată, vreau să-ți spun că deși nu ne spunem multe lucruri, cred că tu știi mult mai multe decât îți imaginezi! Ți-am povestit întotdeauna o grămadă de lucruri. Dar acum vreau să-ți spun că fac multe lucruri pentru a supraviețui. De multe ori eu cred că tu nu ai încredere în ceea ce-ți povestesc eu.

Tatăl: - Am avut motivele mele: îmi spuneai mereu poveşti! Şi eu ştiam foarte bine ce făceai şi asta mă înfuria.

[Când mă gândesc la tine eu...]

Eu sunt liniştit, totuşi. Ştiu că te-ai căsătorit cu un om pe care-l iubeşti şi că eşti bine...Asta e important. Dar ştiu că nu îmi spui cum stau lucrurile într-adevăr! Ştiu că ne ascunzi, mie şi mamei, multe lucruri.

Luciana: - Dar de ce trebuie să ştii tu tot?! Din partea ta şi a mamei soţul meu trebuia să fie doar laureat, sau de un anume tip, o persoană care să corespundă criteriilor tale. Nu cred că înţelegi nici măcar valoarea sentimentelor care ne leagă.
Mama: - Dar ce importanţă are? Noi am făcut lucrurile pe care trebuie să le facă părinţii: să-şi controleze copiii ca să vadă dacă ei fac o alegere bună, să nu apuce pe un drum greşit.
Luciana: - Ceea ce vrei să-mi spui este că am făcut cum am vrut; chiar faptul că mă controlaţi, mă făcea să iau decizii pe care altfel nu le-aş fi luat.
Mama: - Tu eşti ultima persoană care poate să ne reproşeze ceva: ţi-am dat atâţia bani, ţi-am creat atâtea posibilităţi! Ai locuit singură, ai studiat ceea ce ai vrut. Am vrut să te faci contabilă şi tu ai terminat liceul! Ai făcut ce-ai vrut, nu poţi să ne reproşezi nimic.
Tata: (către sine) Mă simt frustrat pentru că am avut mereu aceleaşi probleme cu fiica mea! Eu nu ştiu cum să vorbesc cu ea.
Directorul îi dă printr-o magie tatălui capacitatea de a vorbi cu fiica sa.
Tata: - De multe ori am vrut să-ţi spun că sunt mândru de tine şi tu nu ai înţeles.
[În timp ce îţi spun aceste lucruri am un sentiment de...]
Încerc un sentiment de iubire faţă de tine.
Luciana: - Ceea ca mă doare este că am ştiut întotdeauna ceea ce-mi spui...
[Mă doare pentru că...]
Mă doare pentru că în felul ăsta m-ai făcut să mă simt vinovată cu toată această iubire, prea multă! Poate ar fi fost nevoie de mai multe cuvinte, de mai multă prezenţă!
Mama: (către sine) Eu şi soţul meu suntem prea ataşaţi de copiii noştrii.
[Văzându-i pe picioarele lor, a însemnat pentru noi...]
...teama de a nu-i vedea în pericol. Eu pot să spun ceea ce gândesc, în schimb fac multe încurcături pentru că vorbesc prea mult. Întotdeauna mi-am "simţit" fiica, dar am fost incapabilă să găsesc cuvintele potrivite. Dar măcar am putut să înţeleg când i-a fost greu.
[Apreciez la fiica mea...]
...că este inteligentă. Şi apoi este ca mine: nu-i dai anii pe care îi are... Eu sunt o femeie de 70 de ani şi totuşi niciodată nu m-am gândit la unele lucruri...
[Ca de exemplu...]
...ca tinerii de azi, cum face fiica mea cu fiica ei...
[Şi aceste lucruri sunt...]
... că nu au pudoare...
Începutul fazei integrative
Directorul oferă mamei posibilitatea să comunice cu Luciana în acelaşi mod cu care aceasta comunică cu fiica ei: să o ia pe genunchi şi să-şi exprime sentimentele. Mama acceptă, o ia pe Luciana pe genunchi, o strânge în braţe, apoi se exprimă verbal.
Mama: Luciana, îmi place aşa cum eşti. Chiar dacă ai alte idei. E adevărat că unele lucruri nu le pot înţelege, dar important este să fii tu fericită!
Directorul îl invită pe tată să privească şi să reacţioneze.
Tatăl după ce a observat scena se duce şi le îmbrăţişează pe amândouă. Apoi se întoarce la locul său.
Tata: (către sine) Sunt emoţionat văzându-le aşa.

Directorul concluzionează aici scena.

Scena Terezei

Timpul: actual, într-o seară
Locul: în camera de zi
Persoane: Tereza (protagonista)
Silvio, soțul (persoană sanguină)
Lino, tatăl protagonistei (mort cu 8 ani înainte; persoană veselă, înțelegătoare)

Teresa şi Silvio sunt aşezați pe două divane diferite. Spiritul tatălui este prezent.

Silvio: - Trebuie să încetezi să îți dorești să fii tot timpul în centrul atenției!

Tereza: - Nu este adevărat că vreau să fiu tot timpul în centrul atenției! Eu cred că tu nu mă mai iubeşti.

Silvio: - Termină! Tu te gândeşti mereu dacă te iubesc sau nu. Trebuie să renunți să pretinzi tot timpul să fac tot ce vrei tu!

Tereza: - (tăcere)

[Încerc un sentiment de...]

Este posibil ca tu să nu mă înțelegi? Nimeni nu mă înțelege!

Silvio: - Şi cu Frederico (fiul) faci numai ce vrei tu! Când îți atrag atenția nu îți convine!

Tereza: - Nu e adevărat, nu fac aşa, modul în care intervii tu nu îmi convine.

Silvio: - Dar ce i-am făcut? Nu i-am făcut nimic! Doar am ridicat vocea şi i-am dat un bobârnac! Ce i-am făcut?

[Eu sunt convins că tu...]

Eu sunt convins că tu crezi că toate lucrurile pe care le faci tu sunt bune, când fac eu ceva ai mereu ceva de spus sau râzi. Se pare că eu sunt lupul cel rău!

Tereza: - Pentru că tu nu te vezi, nu vezi ce față ai! Îl sperii şi el plânge. Dacă nu ar fi aşa, de ce plânge? Trebuie să nu mai faci asta, trebuie să încetezi!

Silvio: - Dar pe tine nu te vezi? Nu vezi cum te porți cu el? Dacă nu mănâncă, îi tragi o palmă...Şi eu nu ți-am zis nimic niciodată.

Tereza: - Sunt mama lui şi îmi cunosc limitele, dar tu eşti bărbat şi-l sperii când te înfurii. Mă sperii şi pe mine şi pe el. Nu poți să-i spui lucrurile astea în alt fel?

Spiritul lui Lino, care a urmărit dialogul între Silvio şi Tereza, devine în acest moment prezența concretă care intervine.

Lino: - (către sine) Cu soția mea nu se întâmpla niciodată aşa pentru că eu o lăsam pe ea să facă totul, mă considerau molâul familiei.

[Şi auzindu-i pe ei doi că vorbesc aşa...]

Îmi vine să-i spun lui Silvio să procedeze la fel şi să încerce să nu mai facă copilul să plângă.

(către Silvio) Silvio, tu eşti mai deştept, dar exagerezi! Dacă copilul are descărcările astea de nervozitate, poți să le eviți.

Silvio: - Acum nu-ți imagina că eu vreau să-mi omor copilul! Mai mult țip la el, s-a mai întâmplat să-i dau şi câte o palmă, dar nu aşa tare. Bineînțeles că plânge, dar plânge şi când îl ceartă mama.

[După mine, Tereza este cea care...].

Tereza crede că vreau să-i fac rău.

Lino: - Văzându-mi fiica cum se ceartă pentru astfel de lucruri nu cred că inventează. Se poate să mai şi dramatizeze, dar să te certi în felul ăsta pentru o banalitate făcută de copil! Sau fata mea e nebună, sau e adevărat!

Silvio: - Tereza nu e nebună. Eu o iubesc şi cred că şi ea mă iubeşte. Eu am făcut atâtea pentru ea în timp ce ea nu a vrut să facă nimic pentru mine.

Lino: (tăcere)

[Ascultându-te cum vorbeşti îmi dai un sentiment de...]

Sunt bucuros că îmi iubeşti fiica. Asta am înţeles de când te-am cunoscut. Am văzut-o foarte fericită şi eram bucuros pentru ea. Dar acum cred că nu este fericită. Şi cred că această schimbare nu se datorează timpului. Acum este şi copilul şi este fericită pentru asta. Dar cred că îi lipseşte relaţia de cuplu. Probabil simte că rolul de mamă prevalează în dauna celui de femeie.
Directorul îl invită pe Lino să vorbească cu fiica sa. Lino se aşează pe divan lângă ea.
Lino: - Tereza, ce ar trebui să se întâmple ca să fii din nou fericită ca acum câţiva ani în urmă?
Tereza: - Câteodată regret acele momente, aş vrea să mă reîntorc la timpul când eram singură cu Silvio. Mă simţeam în al nouălea cer! Apoi, nu ştiu...Îmi zic că timpul trece şi mai calmează lucrurile, dar mi-ar plăcea să mai trăiesc acea bucurie, acea vitalitate, să încerc emoţii pe care în viaţa cotidiană nu le încerc.
Lino: - Îţi pot spune că între mine şi mama, cu timpul, lucrurile nu au mai fost ca la început... Spune-mi, îl iubeşti cu adevărat pe Silvio?
Tereza: - Ştii, mi se întâmplă lucruri ciudate...De exemplu, când Silvio e plecat mi se pare că este cea mai importantă persoană şi că nu pot trăi fără el. Şi îmi spun că acest copil pe care îl iubesc atât de mult nu poate să îmi dea ce îmi dă el, chiar dacă sunt centrul vieţii lui. Dar în mod obişnuit, Silvio îmi aduce neplăceri.
Lino: - Poate pentru faptul că atunci când e departe tu îl vezi într-un mod care nu este real. Şi-l idealizezi aşa cum era el în trecut, în timp ce şi el s-a schimbat. Şi vrei să te iubească cum te iubea odată.
[Ascultând aceste nemulţumiri ale tale eu simt...]
Îmi pare rău pentru tine.
[Mi-ar plăcea să te văd fericită aşa cum erai când erai fetiţă şi te aflai în centrul atenţiei noastre...]
Poate tu crezi că iubire este numai cum te iubim noi (plânge) şi de fapt, nu toţi iubesc în acelaşi fel.
[Şi Frederico acum poate avea iubirea pe care ai avut-o tu...]
(plângând) Poate tu vrei să te iubească cum te-a iubit mama ta care te cunoaşte de când te-ai născut. Cu siguranţă că Silvio te iubeşte, dar în mod diferit... Tu ai nevoie de cineva care să te consoleze şi acum când noi nu mai suntem, când discuţi cu el şi eşti singură cu el nu ştii cum să faci ca să fii consolată.
[Ştii, Tereza, mi-ai trezit emoţii foarte profunde şi îndepărtate...]
Directorul îl invită pe Lino să se poarte cu Tereza aşa cum făcea când era fetiţă.
Lino: (tăcere)
[Ştiu că ţi-a fost dor de timpul când erai o fetiţă...]
Îţi aminteşti cum râdeam împreună? Cum îţi spuneam glume ţie şi prietenelor tale şi voi râdeaţi? ...Dar acum trebuie să încerci să fii mare. Ai reuşit să depăşeşti multe lucruri în viaţă, dar îţi lipseşte ceva.
[Îţi este foarte dor de copilărie...]
Da, dar viaţa e frumoasă şi acum. Gândeşte-te că ai trăit momente frumoase şi noi am fost norocoşi că am avut o asemenea fiică şi că tu ai avut părinţi care au fost buni cu tine.
[Şi acum tu eşti bună cu fiul tău...]
Sigur, eu ştiu că tu eşti o mamă bună.

[Ştii, copiii au nevoie să experimenteze frustrări, de aceea nu trebuie să fii prea îngrijorată când uneori tatăl este mai dur cu fiul...]
Nu trebuie să te gândeşti că Silvio vrea să-i facă rău lui Frederico. Trebuie să-l laşi să se exprime liber cu fiul. Dacă tu îi spui nişte lucruri de faţă cu copilul, copilul nu mai înţelege nimic! Spune-i aceste lucruri când copilul nu aude. Şi eu mă înfuriam când mama ta îmi spunea anumite lucruri în faţa ta. Tu nu ai asistat la aceste lucruri pentru că eu mă făceam că nu aud.
[Poate Silvio are anumite calităţi care mie mi-au lipsit: forţa, siguranţa...]
Mama va fi foarte fericită să ştie că eşti senină alături de fiul şi soţul tău. Nu-l exclude pe Silvio, acceptă-i entuziasmul, nu i-l stinge!
Tereza: - (plânge cu sughiţuri) Nu reuşesc să mă desprind de voi! Nu puteţi să îmi vedeţi copilul şi el nu vă poate vedea pe voi. Mi-aş fi dorit atât de mult măcar unul dintre voi să-l puteţi vedea! Ştiţi ce fac de Crăciun? Îi dau lui şi cadoul vostru. Îi povestesc ce făceam cu voi! Şi uneori îmi este teamă să nu-i fac rău pentru că mă vede plângând. Îmi spune: "Mamă, nu mai plânge!"
La revedere, tată! Sărut-o pe mama!
Începe faza integrativă
Tatăl se depărtează şi continuă să existe ca spirit în cameră. Silvio se aşează pe divan alături de Tereza.
Tereza: - (plânge cu sughiţuri) L-am văzut pe tata. M-a îmbrăţişat, i-am vorbit.
[Ştii Silvio, în această întâlnire cu tata am înţeles...]
Am înţeles un lucru...Că atunci când tu ţipi la Frederico, nu o faci pentru a-i face rău, ci pentru că un tată trebuie să fie mai dur decât mama.

Tatăl meu nu a ţipat niciodată la mine şi tu ştii asta, de aceea îmi spui că sunt răsfăţată! Am înţeles că nu mai sunt mică şi că nu trebuie să mă gândesc mereu la binele pe care mi-l doreau părinţii mei. Ci la binele pe care mi-l faci tu. Poate eu am vrut ca tu să fii cum erau tatăl şi mama mea: dar am înţeles că nu poţi fi aşa şi e normal să nu fi aşa. Chiar dacă nu mă consolezi, asta nu înseamnă că îţi pace să mă vezi suferind. Nu trebuie să gândesc că tu trebuie să îmi vrei binele ca mama şi tata.
La revedere, Silvio!
Scena se concluzionează cu acest salut.

6. Aplicaţii practice ale psihodramei

Terapia psihodramatică poate fi destinată:

a. copiilor cu tulburări în dezvoltarea emotivă şi relaţională. Aceştia sunt puşi în situaţia de a retraversa, în interiorul unui grup constituit din egali şi un staff terapeutic (terapeutul principal şi unul sau mai multe Eu-ri auxiliare profesioniste), punctele nodale ale propriei istorii care nu au fost parcurse în mod corect. În relaţie cu adulţii şi cu colegii de grup sunt, înainte de toate, reexperimentate şi corectate dinamicile relaţionale care se constituie între două extreme formate din fenomene, pe de o parte, ca: fuzionalitate / simbioză / dependenţă şi pe de altă parte, separare / autism / izolare.

b. adolescenţilor. Raportul adolescentului cu adultul este prin natura lui critic, chiar şi în afara setting-ului educativ şi terapeutic. Modalitatea psihodramatică urmăreşte crearea unui context în care adolescentul să se găsească într-o situaţie iniţială de "autosugestie", care consistă în accederea la o relaţie cu adultul fără a recurge la prejudecăţi sau mecanisme de apărare.

c. adulților, pentru care punerea în scenă a unor istorii imaginare sau autobiografice constituie o ocazie pentru a experimenta noi modalități de relaționare pentru relevarea aspectelor sinelui ascunse sau mascate, este o ocazie pentru luarea de contact imediată cu conflictualitatea intrapsihică care - odată externalizată şi recunoscută pe scenă - va fi ulterior conştientizată.

d. adulților psihotici. Jocul psihodramatic permite pacienților psihotici să dea o formă relativ stabilă şi definită vieții lor fantasmatice confuze şi schimbătoare, trecând prin externalizarea pe scenă a amintirilor, dorințelor, halucinațiilor. Jocul reuşeşte să ajungă la consecvența şi coerența necesare unei terapii datorită participării constante la viața grupului a unor Eu-ri auxiliare profesioniste.

e. grupurilor mari, prin *sociodramă* (care explorează cu ajutorul acțiunii teme şi probleme care privesc toate persoanele dintr-un asemenea grup) şi ***sociometrie*** (care pune în lumină, prin acțiune, calitatea (atracție / respingere) legăturilor afective dintre membrii unui grup).

CAPITOLUL IV

ANALIZA EXISTENȚIALĂ sau
Drumul către sens

Iolanda Mitrofan
Doru Buzducea

1. Fundamente filosofice

Sorgintea acestei orientări terapeutice se află în existențialismul filosofic european, care are ca principali reprezentanți pe: M. Buber, M. Heidegger, S. Kierkegaard, G. Marcel, JP. Sartre precum şi în filosofia şi psihologia orientală, ceea ce a dus la orientarea spirituală, transpersonală din cadrul curentului umanist al psihoterapiei.

Aceşti filosofi existenţialişti vorbesc despre omul singular ca entitate unică, irepetabilă, activă şi cu o capacitate nelimitată de creştere şi dezvoltare, ca fiind o fiinţă în devenire şi niciodată sfârşită.

Martin Buber (1878 - 1965), pornind de la dialogul biblic dintre Om şi Dumnezeu, a elaborat dialogul dintre Eu şi Tu ca o condiţie a cunoaşterii şi a existenţei autentice. Conceptele fundamentale ale filosofiei sale sunt: creaţie, revelaţie, mântuire. Accentuează caracterul intuitiv şi relevant al întâlnirii „hic et nunc" ca modalitate de cunoaştere a personalităţii umane. Prin astfel de întâlniri pline de spiritualitate poate fi descoperită şi Instanţa Supremă.

Martin Heidegger (1889 - 1976) afirma că neliniştea ontologică se datorează sentimentului de temporalitate. A fiinţa în lume înseamnă a fi legat de lume, a fi preocupat de lume (vezi: M. Heidegger, 1994).

Soren Kierkeggard (1813 - 1855), filosof de origine daneză, întemeietor al existenţialismului creştin, consideră că adevărul se găseşte în om şi numai la nivelul persoanei se poate vorbi cu adevărat de existenţă. Aceasta este expusă tensiunii tragice dintre aspiraţia atingerii eternităţii şi incertitudine în ceea ce priveşte lumea înconjurătoare, plasată într-un timp ireversibil. Drept soluţie terapeutică, filosoful propune asumarea din plin a tragicului, iar pentru realizarea unui comportament autentic, omul trebuie să parcurgă mai multe stadii distincte şi suprapuse:

a. stadiul estetic. Imperativul călăuzitor este: „bucură-te de clipă!". Subiectul uman se află sub controlul împrejurărilor, sesizează clipa dar recunoaşte repede vanitatea bucuriei. Personaje literare celebre aflate în acest stadiu sunt: Don Juan, Faust, Evreul rătăcitor, care trăiesc în plăcere, dar sfârşesc în eşec. Soluţia ieşirii din acest stadiu este **ironia.**

b. stadiul etic. Dictonul acestui stadiu este: „să-ţi faci datoria!". Individul este supus legii morale, duce o viaţă coerentă, dar riscă să se piardă sub povara obligaţiilor etice uniformizate. Atunci, prin **umor,** trece la un al treilea stadiu, un stadiu divin, transpersonal.

c. stadiul religios. Se trece de la imanenţă la transcendenţă, de la finit la infinit, de la temporal la atemporal. Spiritualul începe acolo unde se deschide tragicul, angoasa. Neliniştea ontologică cauzează mutaţia individului spre sferele superioare ale existenţei unde are loc întâlnirea cu supranaturalul.

Gabriel Marcel (1889 - 1973) postulează un transcendent absolut spre care omul tinde permanent. Acesta nu poate fi atins şi astfel apare „criza existențială" ce are ca remediu conştientizarea condiției umane.

Jean Paul Sartre (1905 - 1979) susține că existența umană se află „încremenită în proiect". De aceea, omul devine persoană numai atunci când descoperă şi înțelege sensul existenței iar înțelegerea sensului existenței depinde de conştientizarea proiectului original care „comandă" în mod inconştient determinarea noastră.

2. Experiența anxietății existențiale - o „rampă de lansare" pentru un nou „modus vivendi"

Aşa cum reiese din ideile expuse mai sus, individul „normal" fiinţează în lume, este parte din existență şi ca atare, se manifestă liber şi spontan, creativ şi natural. Prin procesul de alienare are loc „ruperea de lume", „tăierea" din existență; subiectul se îndreaptă vertiginos spre drumuri închise, blocate, psihopatologice. În acest moment se impune intervenția psihoterapeutului pentru a acorda suport psihosocial şi pentru a participa la curățirea „psihosferei" şi „sociosferei" din care face parte clientul. „Existențialiştii utilizează noțiunea de *empatie mediată* pentru a înțelege „lumea" depresivului, a maniacului, a obsesivului, a schizofrenului etc. Punându-se în situația pacientului, ei încearcă să interpreteze simptomele individuale pe baza conceptelor filosofice" (v. Predescu,1989, p. 59).

Omul, ca ființă liberă şi creativă, construieşte proiecte existențiale şi apoi se angajează - pentru devenirea întru ființă - pe drumul prevăzut şi cuprins în proiect. Eşecurile, blocajele sau orientările greşite pe un astfel de „drum existențial" îl pot marca profund pe individ, uneori, împingându-l spre sfera psihopatologiei. De aceea terapeutul asigură clientului aflat în impas existențial o punte spre realitate, participă la eliberarea acestuia de teama şi complexe afective, redându-i speranța şi libertatea. Psihoterapia conduce la o existență autentică şi entuziastă. „Ea propune o valorizare a vieții pe care nevroza o contestă" (I.Vianu, 1975, p.31).

Aşadar, profesia de psihoterapeut presupune vocație şi pasiune în rostirea Logosului vindecător şi a crezului umanist-existențialist prezent sub o formă sau alta în toate momentele istoriei umanității chiar dacă nu a fost proclamat cu tărie decât pe alocurea. „Majoritatea psihoterapeuților provin din trei profesii care se ocupă cu sănătatea mentală: psihologie clinică, psihiatrie şi asistență socială clinică sau psihiatrică" (J.S. Simkin, 1978, p. 273).

Acest curent terapeutic accentuează potențialul psihic, energetic existent în ființa umană; ceea ce trebuie să facă clientul este să declanşeze această energie psihică latentă prin eliminarea barierelor psihice constituite. Scopul terapiei existențialiste este contracararea alienării, în felul acesta realizându-se atât obiective intrapersonale (autenticitate, creativitate, echilibru spiritual), cât şi obiective interpersonale (spontaneitate în relația cu semenii, percepție şi integrare socială).

Abordarea terapeutică existențialistă consideră omul ca fiind unic în felul său, o entitate sui generis, o valoare incomensurabilă ce trebuie percepută ca atare. Se pune accent pe autodeterminarea personalității, pe construirea propriului destin, pe creativitate, spontaneitate şi autenticitatea ființei umane.

Nu există boală psihică în concepția existențialistă, ci numai situații problematice şi impasuri existențiale, ceea ce înseamnă **pierderea sensului existenței**, ca urmare a scăderii şi reprimării potențialului uman. Impasul existențial este considerat un fenomen ontologic iar nevroza expresia disperării existențiale. Anxietatea, teama, panica şi sentimentul de culpabilitate apar datorită unei subestimări a propriei persoane sau a neacceptării condiției umane, fapt ce duce la depersonalizare şi apatie, la „situații-limită" ce determină o existență umană alienată, absurdă,

izolată şi lipsită de sens.

În timpul relației terapeutice clientul trebuie să-şi exprime cât mai clar şi fără echivoc gândurile şi sentimentele, să-şi exprime emoțiile „hic et nunc", să-şi caute singur un plan de acțiune, terapeutul asigurând climatul psihologic necesar unei dezvoltări armonioase a personalității. Climatul terapeutic este de acceptare necondiționată, înțelegere şi comunicare mutuală, valorizare şi încurajare. Terapeuții de orientare existențialistă împărtăşesc clienților propriile sentimente, valori, experiențe de viață. Deoarece se urmăreşte implementarea responsabilității în propriul sistem axiologic, clienții trebuie să învețe să răspundă în mod autentic la realitatea prezentă, „piatra unghiulară" a psihoterapiei existențialiste fiind **experiența imediată, aici şi acum**. Se urmăreşte transformarea anxietății nevrotice în anxietate normală, conştientizată cât şi dezvoltarea capacității de a trăi în condițiile acesteia. De asemenea, se urmăreşte metamorfozarea culpabilității nevrotice într-una normală, pentru a o utiliza în mod creativ.

În limbaj clinic înțelegem prin anxietate teama fără obiect, nelinişte, însoțită de tensiune intrapsihică, agitație, iritabilitate şi simptome somatice de tipul echivalențelor anxioase (palpitații, dispnee, etc.). În **concepția existențialiştilor anxietatea** este considerată a fi **pozitivă,** deoarece prin intermediul ei individul conştientizează faptul că existența este limitată (fragilă) şi de aceea **individul este singurul responsabil de scopul şi direcția propriei vieți**. Deci, aceasta este văzută - metaforic vorbind - ca „rampă de lansare" spre căutarea şi conturarea unei noi vieți, a unui nou „modus vivendi". Modul de viață neautentic este lipsit de responsabilitate personală, se află sub controlul forțelor exterioare. Autenticitatea constă în informare corectă, realistă şi schimbare în conformitate cu valorile recunoscute, înseamnă **o dezvoltare reflexivă şi nu o atitudine impulsivă.**

Cea mai mare importanță o are relația terapeutică, care începe printr-o „întâlnire", ca modalitate de a pătrunde psihologic „unul într-altul", realizându-se astfel transferul terapeutic, posibilitate de a comunica unul cu altul într-o manieră intuitivă, directă, empatică. Aceasta întâlnire se produce „în moment" ("aici şi acum"), dar şi în devenire. Specialiştii în domeniul ştiințelor socio-umane vorbesc despre dezvoltarea unui „al treilea sistem de semnalizare" care să însemne transmiterea gândurilor şi sentimentelor fără ajutorul cuvintelor. Experiența terapeutică existențialistă poate insinua şi chiar dezvolta o astfel de modalitate metacomunicațională (v. E.V.Daniken, 1970).

Prin întâlnirea personală obținem o imagine intrinsecă a clientului, ni se dezvăluie printr-o cunoaştere „intuitivă" şi „relevantă", chiar esența ființei sale. J.L.Moreno vorbea despre o astfel de întâlnire: „momentul nu ca parte a istoriei, ci istoria ca parte a momentului". Terapeutul nu fixează obiective ce trebuie atinse, nu încearcă să-l schimbe pe client, ci doar îl ajută să-şi valorifice potențialul psihic latent, relația fiind de la om la om, terapeutul fiind considerat „ab initio" o ființă omenească, nicidecum un specialist. „Idealul psihoterapiei este crearea omului spontan, activ, creativ, autentic" (I.Holdevici,1993,p.50), adică întoarcerea ființei la izvoarele sale regeneratoare.

Terapia existențialistă nu lucrează cu anormalitatea, ci cu ceea ce mai este încă bun şi sănătos în ființa omenească. În spiritul acesta, considerăm că nu trebuie distrus universul existențial al clientului, ci **metamorfozat într-unul realist, autentic şi sănătos**. Clientul trebuie să fie motivat pentru schimbare, să dorească transformarea propriei personalități, să fie interesat şi capabil de relaționare terapeutică. Psihoterapeutul acționează printr-o atitudine terapeutică deschisă, binevoitoare, autentică, lipsită de concepte abstracte şi promisiuni nerealizabile. Analistul se implică în mod empatic dar clientul ia decizia schimbării, terapeutul centrându-se pe sentimente şi nu pe fapte. El se centrează pe client şi nu pe problemele acestuia. Dialogul existențial „se face", nu neapărat se vorbeşte. Se folosesc cuvinte potrivite, ştiut fiind faptul că Logosul are valențe vindecătoare. „Cuvântul e o taină sfântă ce trebuie administrată cu maximă delicatețe" (Ortega Y Gasset,1993).

Psihologia umanist-existențialistă propune înlocuirea ideii de „boală psihică" cu cea de „problemăumană", de **impas existențial**. Se consideră că **maturizarea** reprezintă o precondiție

esenţială a libertăţii şi realizării de sine, iar sinceritatea şi umorul sunt condiţii ale creşterii autentice. Rolul hotărâtor în maturizare revine însă capacităţii de comunicare, pasiunii rostirii cuvântului, transmiterii mesajelor interumane, socializării prin cuvânt şi informaţie. „Nici un fenomen smuls, dezinserat din comunicare, nu mai poate fi numit fenomen de adaptare psihologică" (Ed.Pamfil şi D.Ogodescu, 1973, p.140). şi aceasta „pentru că alături de limbajul conceptual există un limbaj emoţional; alături de limbajul logic sau ştiinţific există un limbaj al imaginaţiei poetice. La origine limbajul nu exprima gânduri sau idei, ci sentimente şi emoţii" (E.Cassirer, 1994, p.44).

3. Impasul existenţial şi consecinţele sale

Încercarea eseistică de cuprindere în concept şi definire a impasului existenţial se înscrie pe coordonatele psihopatologiei antropologice iar pentru o înţelegere mai clară a acestuia vom apela la modelul triontic (Eu-Tu-El) de organizare şi structurare a personalităţii (Pamfil şi Ogodescu,1976) care defineşte individul ca fiind sinteza dinamică a trei mişcări care se împlinesc într-o singură unitate ontică.

Ipseitatea (Eu) reprezintă polul formal, funcţia energetică, imanentă şi creatoare, iar **tuitatea** (Tu) reprezintă polul structural, funcţia antientropică, ordinea şi coerenţa. **Ileitatea** (El) este polul sistemic, funcţia axiologică, valoare şi semnificaţie. Aceste funcţii (energetică, antientropică şi axiologică) asigură o existenţă triunghiulară în mişcare şi agitaţie continuă. Astfel se realizează o complementare deplină, echilibrată şi spontană. Ipseitatea sau condiţia arhaică, primitivă ce garantează conservarea, este energia secretă, vitală şi obscură. Prin tuitate se realizează identificarea (regăsirea) iar ileitatea asigură diferenţierea, devenirea şi individualizarea. „Fără Tu, nu am şti niciodată dacă existăm sau nu. Iar fără El, nu am şti niciodată dacă am murit sau nu" (Ed.Pamfil şi D.Ogodescu,1976,p.15).

Disoluţia acestei organizări triontice duce la **impas existenţial**, la boală psihică, la depersonalizare şi pierderea echilibrului, individul devenind consumat, condamnat, spulberat şi anihilat. O situaţie limită duce la o existenţă umană izolată, alienată, însingurată, absurdă şi lipsită de sens. Orice subiect uman vine pe lume cu o încărcătură ancestrală, psihologică şi biologică, fapt ce se exprimă în bio-psiho-ritmuri precum şi în cosmoritmuri. Aceste energii potenţiale trebuie cunoscute şi conştientizate pentru construirea propriului destin. Deoarece viaţa capătă sens prin întâlnirea cu altul, prin comunicare şi schimb informaţional putem avansa ideea că lipsa transmiterii informaţiei duce la deficit afectiv şi energetic, la distorsiuni interne, la jenă şi scăderea randamentului. Tuitatea exprimă necesitatea comunicării deoarece Tu (reper gnoseologic) este sursa afectivităţii, a iubirii şi a cunoaşterii. Prin Ileitate (El) se înlătură nesiguranţa şi anxietatea, se asigură nesfârşirea şi anticiparea. Această instanţă împinge persoana spre angajare axiologică în lume, este rădăcina generoasă a fiinţei umane, asigură fiorul sacru al comunicării, este forţa solară a devenirii care regizează întreaga viaţă, instanţă purtătoare de valenţe vindecătoare.

Modelul triontic pe care l-am descris mai sus este o psihologie antropologică cu profunde rădăcini axiologice, nu este un sistem ci o ontologie dialectică, iar „principiul triontic nu este nici transcendent, nici magic, nici religios, ci imanent lumii universale, traversând orice organizare ontică" (Ibidem,p.46).

Antropologia existenţialistă, fenomenologică accentuează pe diferenţierea fiinţei, pe individualitate şi unicitate. Există situaţii psihopatologice înţelese ca momente limită ale individului, care evidenţiază valoarea psihologiei antropologice în explicarea şi înţelegerea acestora, precum şi valenţele analizei existenţiale în asistarea clienţilor aflaţi în impas existenţial. Uneori, trăiri fundamentale ale omului ca anxietatea, obsesia, tristeţea, sentimentul de vinovăţie, care au o intensitate mare, conduc la comportamente aberante. „Dacă un om a ajuns să fie depăşit de forţe

externe, interpersonale sau intrapsihice (cu alte cuvinte de nevoi contradictorii) atunci, o vreme, armonia este pierdută" (V.Coushed,1993, p.60).

În concepția psihoantropologului Mircea Lăzărescu (1989) **impasul existențial** este o stare de minus energetic ceea ce înseamnă o stagnare chinuitoare a funcțiilor psihice, o inhibiție temporară a unor funcționalități, ceea ce duce la simplitate şi dizarmonie, la destructurarea personalității şi la dezimplicare, individul nemaiînscriindu-se pe axa antropologică a devenirii.

Impasul existențial înțeles ca situație de criză, poate duce şi la o regresie pe axa timpului antropologic, la o cădere în fazele primare, infantile, la îngustarea câmpului libertății interioare, la neputința creativă şi la diminuarea autocontrolului, la pierderea spontaneității şi la prăbuşirea devenirii. Omul parcurge „drumuri existențiale" care pot avea uneori aspectul unui proces dramatic, încărcat de tensiune şi dinamism interior tragic, o stare de vifor lăuntric, de criză sufletească datorată eşecului în construirea propriului destin. Impasul existențial se manifestă ca o „încremenire în proiect", ca imposibilitatea depăşirii limitei interioare determinate psihogenetic, sau ca imposibilitatea depăşirii maladiilor de destin: mutismul, lenea, eşecul, încăpățânarea, ce duc la o metamorfozare sufletească chinuitoare, la o „schilodire" psihică.

În sens antropologic, **impasul existențial**, în forma sa gravă duce la o zdruncinare puternică a memoriei ontologice a persoanei, ceea ce poate lua forma alterării reacțiilor şi atitudinilor sale în raport cu diverse situații şi procese dramatice de viață.

Astfel, prin aceste „parcursuri existențiale" sau procese dramatice apar trăiri de neuitat care sunt resimțite intens şi dau adâncime prezentului. De fapt, viitorul este conținut în prezent prin angajare imaginativă în diferite proiecte, speranțe, aspirații, prin deschiderea întru devenire.

Există situații când anumite evenimente surprind omul total nepregătit pentru a le face față, ca urmare este luat prin surprindere şi astfel se poate instala o stare reactivă psihopatologică. „De exemplu, omul poate fi surprins de un cutremur de pământ, de un atac banditesc, de o surpare în mina unde lucrează, de o jignire, de vestea morții neaşteptate a tatălui, de un accident rutier, când e rănit" (M.Lăzărescu, 1989, p.33). Există şi evenimente psihotraumatice majore ca: inundații masive, naufragii, incendii, violul unei fete sau moartea iubitei, care se vor manifesta în plan psihic prin presiune negativă şi stare tensională. „Un om supus unei acuze nedrepte poate suferi săptămâni de groază" (Ibidem,p.35). În aceste cazuri se poate instala anormalitatea prin „fixarea" persoanei într-un prezent unimodal, static şi lipsit de fundal, de adâncime temporală, fără încadrare şi fără perspective.

De asemenea se întâlnesc şi situații de deformare cognitivă a „testării realității", care pot determina, întreține sau amplifica stări depresive, de suspiciune, obsesie sau anxietate. Acest fapt se datorează învățării patologice prin scheme cognitive distorsionate care va duce la fisuri în structura personalității, la lipsa libertății interioare iar mai târziu se vor manifesta prin răceală afectivă, ambiguitatea mesajelor, neclaritatea rolurilor. În acest context am putea aminti şi imitația anumitor patternuri comportamentale ale familiei de origine. „Primele modele comportamentale de relaționare cu sexul opus şi de conduită familială marchează, fără îndoială, evoluția fiecărui individ. Relația dintre părinți devine astfel reper conştient sau uneori „inconştient", mereu reactualizat, cu voia sau fără voia adultului, în propriile lui relații maritale. Se instituie astfel de foarte timpuriu în viața unui copil supus unui climat familial dizarmonic, ostil sau anxiogen, o „predispoziție" la repetarea în contexte similare, mai târziu, a unor conduite şi moduri de reacție fixate adânc în memoria afectivă". Sensibilitatea fiecăruia dintre noi păstrează de cele mai multe ori mai ales informații dureroase, „cicatrici psihice" care se pot redeschide în condiții asemănătoare celor care le-au declanşat, chiar cu foarte mulți ani în urmă. „Vocația nefericirii conjugale" poate fi uneori anticipată prin analiza „istoriei" conjugale zbuciumată a familiilor de origine ale fiecăruia dintre soți" (I. Mitrofan şi N. Mitrofan, 1994, pg.128).

De cele mai multe ori, deformarea realității este cauzată de existența unor falsuri în schemele cognitive constituite care intervin activ în procesarea informației. Se vorbeşte chiar şi de existența

unor scenarii cognitive de viață (M. Miclea, 1994).

Consecințele impasului existențial în plan antropologic sunt: sentimentul eșecului, senzația de gol interior, amara nemulțumire de sine, crispare și neliniște, dezamăgire, anxietate, stranietate, perplexitate. Cea mai „diabolică" sursă a impasului existențial este eșecul unui proiect de destin în care omul a investit speranță și energie, credință și așteptare, pentru care s-a zbătut și pentru care a luptat și care devenise un crez pentru împlinirea ființei sale. Și de aceea eșecul naște goliciune psihică, disperare și derută, dar poate duce și la o analiza a sinelui în perspectiva unor noi angajări pe parcursuri existențiale de durată, care să alunge și să evite dezolarea, nemulțumirea, furia și depresia.

Toți oamenii au nevoie de dragoste și iubire iar lipsa acestora poate naște insatisfacție; se poate vorbi și despre „dragoste și stare depresivă" (M.Lăzărescu, 1989). Dacă sunt „forțat" să trăiesc la distanță față de iubită ajung să: „nu mă mai identific acum nici cu rasa mea, nici cu zeii mei, nici cu tribul din care fac parte; pot să-mi uit părinții și pot să resimt numele sau casta care mă desparte de cel pe care îl iubesc drept un blestem. Pe de altă parte, pentru că ceea ce nu-mi aparține devine al meu, eu pot să preiau zeii, numele, limba sau casta celuilalt. Sunt gata să renunț la ceea ce mă definește și sunt gata să mă definesc prin ce nu este al meu" (G.Liiceanu, 1994, pg.117).

Totuși, criza sufletească ia naștere atunci când individul se dezice de propriul eu, de propria limba și de proprii părinți, de neamul în care a fost așezat de către zei. Astfel, prin dedublare psihică, ajunge să se identifice cu iubita izvorâtă din marea tulburată a crizei existențiale, un fel de imagine gen „sirenă" care-l împinge vertiginos spre prăpastia psihopatologică. Această perspectivă duplicitară a existenței sale declanșează procesul de autocondamnare și autoblamare, de neacceptare de sine. În aceste momente îl apucă urâtul, plictisul, și goana după distracții care nu-l pot satisface. Existența sa devine inutilă, un vis urât, speranța i se scurge printre degete, devine extrem de influențabil, nu are o concepție stabilă despre lume este lipsit de originalitate și spontaneitate, nu-l impresionează nici măcar dramele, nu-l mai bucură muzica, femeia frumoasă, florile sau o veste bună, poate chiar „muri de inimă rea" (M. Lăzărescu, 1989).

Impasul existențial se poate prelungi în nevroză sau psihoză, dar nu trebuie uitat faptul că de cele mai multe ori criza sufletească poate fi și un element des întâlnit pe ordinea de zi a fiecărei ființe umane. „Omul poate deveni trist sau depresiv dacă și-a pierdut banii, dacă i-a ars casa, dacă i s-au înecat corăbiile ... disperarea îți zdrobește pieptul, te face să-ți smulgi părul din cap, să plângi în hohote, să urli, să te sinucizi" (ibidem, pg. 166). În general, impasul existențiai văzut ca dimensiune a suferinței umane consubstanțială existenței oricui poate fi, desigur, un punct de plecare pentru trăiri patologice. Așadar, situația problematică bate insistent la porțile psihopatologiei dorind parcă o cedare a terenului în favoarea bolii psihice.

În final, putem avansa ideea că anxietatea reprezintă „calul troian" trimis de impasul existențial în structura (templul) personalității, pentru ca, mai târziu, psihopatologia (o armată de ostași necruțători) să invadeze întreaga ființă a subiectului uman aflat în criză existențială.

4. Analiza existențială

Se bazează pe filosofia existențialistă cu privire la natura umană și de aceea, înainte de a înțelege metoda terapeutică în sine se face necesară clarificarea câtorva **concepte filosofice** fundamentale.

• **Conceptul de existență (ex-sistere)** care înseamnă „a apărea, a ieși", acesta fiind scopul primar al existențialiștilor, descrierea omului ca apariție și devenire în întregime, ca un tot unitar. Rollo May afirma că „dilema umană este dată de capacitatea omului de a se experimenta ca subiect și obiect

în acelaşi timp. Ambele experimente sunt necesare - pentru psihologie, terapie şi pentru o viaţă îndestulătoare" (1968,p.8). Acelaşi psiholog vede libertatea umană ca fiind capacitatea individului de a experimenta ambele modele, de a trăi într-o relaţie dialectică, oamenii nefiind maşini construite după necesităţi sau reguli matematice.

• Se impune să facem **diferenţa dintre „existenţă" şi „esenţă".** A înţelege realitatea înseamnă efortul discret de a o separa în părţile componente. Concepţia dialectică asupra experienţei individului nu explică însă ce înseamnă existenţa autentică. Analiza existenţială (Dasein Analyse) ca metodă terapeutică a fost dezvoltată de către Ludwig Biswanger (1942), psihanalist, prieten cu Freud şi Jung, care abandonează freudismul în favoarea fenomenologiei lui E.Husserl, iar în ultima parte a vieţii e interesat de opera lui M.Heidegeer construindu-şi astfel o veritabilă antropologie. Acesta ajunge la concluzia că numai trăind în lume se poate învinge dilema umană, „despicarea" subiect-obiect.

• **Conceptul Dasein ("a fi acolo")** se traduce prin „existenţă", ce permite înţelegerea conştientului şi inconştientului fiecărui individ prin „existenţa sa în lume". Conceptul de „existenţă în lume" arată că există moduri specifice de a trăi şi de a te mişca într-un spaţiu, idee extrem de importantă în analiza viselor. Atunci când clientul are conştiinţa „dasein"-ului e capabil să-şi schimbe viaţa, să ia decizii cu privire la proiectele sale existenţiale, să-şi construiască propriul destin devenind astfel responsabil de sistemul sau axiologic şi de actualizarea energiilor latente.

Scopurile acestei modalităţi terapeutice sunt următoarele:

a. conştientizarea propriilor probleme şi actualizarea potenţialului energetic latent;

b. eliminarea disconfortului datorat impasului existenţial în care se află individul şi maturizarea personalităţii;

c. obţinerea unei imagini de sine autentice, ceea ce duce la clarificarea identităţii personale şi armonizare relaţională;

d. acceptarea de sine şi eliminarea conflictelor intrapsihice;

e. modificarea şi metamorfozarea comportamentului neautentic;

f. rezolvarea crizei existenţiale în care se află clientul şi conştientizarea autodeterminării destinului;

g. autodesăvârşire personală, dezvoltarea autenticităţii, spontaneităţii şi creativităţii ceea ce duce la reconstrucţia fiinţei umane.

L.Biswanger (cf. S.J.Morse şi R.J.Watson jr., 1977, p.165-166) consideră că existenţa subiectului este formată din trei lumi diferite, lumi ce trebuie înţelese de către terapeut pentru a-l putea asista pe client:

a. Umwelt (lumea nonpersonală, mediul biologic);

b. Mitwelt (lumea fiinţelor, a indivizilor, mediul social);

c. Eigenwelt (lumea privată, a propriului eu, relaţia cu sinele şi propria identitate).

Aceste trei concepte sunt aplicate atât comportamentului uman normal cât şi comportamentului uman anormal: nevrotic sau psihotic. A fost aplicat schizofrenilor, maniaco-depresivilor, subiecţilor aflaţi în criza existenţială (impas psihologic).

Analiza existenţială pune accentul **pe situaţia de viaţă aşa cum este ea trăită de individ.** Istoria vieţii clientului este văzută prin relaţionarea sa cu lumea exterioară, deoarece fiecare individ îşi construieşte lumea interioară (psihosfera) prin concentrare asupra lumii exterioare (sociosfera). Se consideră că trecutul nu determină viaţa prezentă. Terapeuţii existenţialişti lucrează cu emoţii concrete, clientul fiind provocat să-şi interogheze sensul existenţei sale. În cadrul acestei relaţii, terapeutul este un partener pentru dialog, îşi împărtăşeşte propriile emoţii, sentimente, valori, experienţe de viaţă, ţeluri personale. Clienţii sunt învăţaţi să răspundă autentic la realitatea „hic et nunc". Pentru a înţelege mai bine situaţia experienţială şi starea psihică a clientului D.Polkinghorne propune examinarea eului prin analiza a patru dimensiuni de bază ale existenţei umane:

1. lumea naturală. Se referă la setul de atitudini ale clientului față de hrană, sex și procreare, la felul cum își percepe propriul corp (senzații fizice externe și interne), la modul de raportare față de diferite boli, slăbiciuni, etc. Deoarece existența umană este întotdeauna ancorată în mediul fizic (actual), într-o lume materială, dimensiunea naturală este cea mai importantă. Una dintre cele mai importante sarcini ale terapeutului este aceea de a asista clienții în reflectarea propriilor evaluări asupra corporalității.

2. lumea publică. Conține relațiile stabilite cu societatea, cu familia, cu rudele, cu casta socială din care face parte, precum și relațiile cu alte grupuri sociale. De asemenea, se referă la țara și regiunea din care face parte clientul, la limba pe care o vorbește, la cultura țării sale, la munca prestată. Un rol important îl are atitudinea acestuia față de autoritate și lege. Dimensiunea publică a existenței este deseori susținută de evaluări polarizate referitoare la relațiile cu ceilalți. Aceste polarități includ constructe dualiste: răzvrătire versus supunere, acceptare versus rejecție și dragoste versus ură. Terapeutul ajută clienții să extindă repertoriul de experimentare și de înțelegere a lumii publice, îi încurajează să-și abandoneze limitele, cu/fără polaritățile pe care le au și să se deschidă în fața numeroaselor posibilități existente în continuum pe axa supunere - dominație.

3. lumea privată. Se referă la relația clientului cu sine și la tot ceea ce este considerat ca parte a vieții private. Fără o experiență solidă a sinelui, clientul se simte la voia întâmplării, fără scop și fără direcție în viață. Trebuie să găsească un răspuns adecvat la întrebarea: „cine sunt eu?". Se lucrează cu clienții în scopul deschiderii accesului la propriul EU. Aceștia au nevoie de propriile resurse interne pentru a-și descoperii propriile direcții în viață (drumuri existențiale). Oameni care nu-i interiorizează pe ceilalți ca pe o parte a personalității lor, se simt izolați și despărțiți (rupți) de existență. Ei ajung să se raporteze la lume prin prisma rolurilor și a scenariilor sociale. Din momentul în care clienții vor începe să accepte o relație intimă și securizantă cu ei înșiși, incluzând paradoxurile lor, puterile și slăbiciunile lor, vor începe să-și clarifice modul în care ceilalți pot fi integrați în lumea lor interioară, ca o parte a identității personale. Prin această deschidere și dorință de a-i include pe ceilalți, clienții vor transforma aceste relații din obligații personale în dragoste și unitate.

4. lumea ideală. Această ultimă dimensiune se referă la normele, valorile și idealurile clientului, la credințe, reguli etice și spirituale, la ceea ce dă înțeles și sens vieții umane. Această dimensiune este o parte a esenței ființei și se distinge de codurile și regulile lumii publice. De cele mai multe ori clienții nu au o sferă de valori personale, și de aceea se simt la voia întâmplării, neavând nici o direcție în viață. Terapeutul ajută la distincția între valorile publice și valorile care sunt expresia propriei interiorități. După ce clienții devin conștienți de propriile idealuri, se va lucra cu ei în vederea reflectării și reconfirmării acestor credințe, ajungând să construiască pe baza acestora direcțiile și oportunitățile pentru viață. (G.Corey, 1991, p. 92-94).

În timpul procesului terapeutic, aceste patru dimensiuni ale existenței umane sunt interconectate, neputându-se concentra exclusiv pe una dintre ele.

În analiza existențială visele nu sunt interpretate, ci sunt văzute ca o experimentare a vieții individului în lume, clientul fiind chiar încurajat să viseze (J.L.Moreno). Studiind cele trei dimensiuni ale existenței: **"mitwelt", „unwelt"** și **"eingenwelt",** clientul poate astfel să vadă și să înțeleagă propria existență, să o evalueze și apoi să părăsească existența nevrotică sau psihotică pentru o viață normală, autentică. Cei mai potriviți subiecți pentru acest tip de terapie sunt cei cu un QI peste medie, inteligenți și cu capacitate de verbalizare a emoțiilor.

Un alt reprezentant al analizei existențiale este psihologul american ***Rollo May*** **(1967).** Acesta a accentuat responsabilitatea clientului pentru propria viață încurajând independența umană în fața factorilor pseudodeterminiști care par a obliga omul să se retragă și să evite implicarea în social. R.May consideră că **anxietatea poate avea atât un rol pozitiv cât și unul negativ**. Anxietatea se consideră a fi pozitivă atunci când clientul înfruntă situațiile de viață care-l fac anxios, atunci când

se aruncă în luptă pentru a deschide posibilităţile vieţii. Anxietatea are un rol negativ atunci când subiectul evită aceste posibilităţi, mulţumindu-se să trăiască limitat şi resemnat. Menţionăm faptul că subiectul uman este format dintr-o infrastructură biologică, o structură psihică şi o suprastructură socială în fiecare moment şi parte a vieţii. De aceea psihologia, medicina şi sociologia se unesc în studierea acestei entităţi indivizibile, studiu ce are ca rezultat o viziune antropologică completă asupra naturii umane, viziune pe care analiza existenţială o valorizează la maximum.

În viaţă, subiectul nu se poate conduce după nevroza existenţială, care impune reducerea sau chiar anularea autonomiei determinând instalarea anxietăţii, lipsa valorii şi a sensului existenţial. Prin analiza existenţială se consolidează terenul clientului (inteligenţa, educaţia, tipologia caracterială, statutul social, potenţialul psihologic). „Se urmăreşte nu atât eliminarea anxietăţii cat transformarea anxietăţii nevrotice în anxietate normală cât şi a capacităţii de a trăi în condiţiile acestei anxietăţi normale" (I.Holdevici şi I.P.Vasilescu,1993,p.67). Clientul va învăţa să se confrunte cu propriile reacţii, emoţii, sentimente, temeri şi anxietăţi într-o manieră constructivă. Existenţialişti susţin că o persoană poate fi schimbată numai printr-o viaţă schimbată iar pentru aceasta nu se face o analiză separată a componentelor fiinţei umane, deoarece analiza distruge fiinţa, ci subiectul este văzut ca un tot unitar, accentul punându-se pe **viziunea holistă** asupra individului; analiza existenţiala se bazează pe faptul că existenţa este individuală, reală, absolută şi concretă.

Un alt reprezentant notabil al analizei existenţiale este **Medard Boss,** psihiatru elveţian, adept al lui Freud şi Jung la începutul carierei de profesorat la Universitatea din Zurich, dar care, mai târziu, a devenit un bun interpret al operei lui Heidegeer şi a îmbrăţişat terapia lui L. Biswanger.

Acesta accentuează lipsa interpretărilor teoretice asupra experienţelor clientului. De asemenea, consideră că visul nu trebuie interpretat sau analizat, deoarece este o expresie a relaţiei individului cu lumea în care trăieşte, iar un simptom nu trebuie interpretat prin prisma inconştientului, a ideilor iraţionale, ci trebuie înţeles şi văzut în **termenii realităţii specifice** în care a fost expus de către client. Relaţia dintre analist şi client este văzută ca o relaţie simpla între doi indivizi. M.Boss se deosebeşte de Freud în privinţa transferului terapeutic. Sentimentele clientului sunt văzute simplu ca sentimente despre analist şi nu ca emoţii conectate la figuri parentale importante din trecutul vieţii. Nu se caută cauze în trecut ci se urmăreşte realizarea insight-ului în situaţia prezentă, „hic et nunc". Astfel îndepărtarea simptomului este rezultatul revenirii clientului într-o existenţă reală, autentică, potrivit naturii sale individuale. Scopul analizei nu este acela de a alina simptomul sau de a ajuta clientul să se „ajusteze" la societate, ci de a ajuta clientul **să-şi descopere fiinţa, să devină deplin conştient de propria existenţă.** În felul acesta, **schimbarea este văzută ca posibilă** iar analiza ajută clientul să ia o atitudine de angajare în viaţă, în proiecte existenţiale. Problemele emoţionale nu sunt rezultatul depresiei, al diminuării energiei vitale, ci sunt rezultatul incapacităţii de „a vedea" viaţa frumoasă, plină de sens. Se consideră că individul intră în non-existenţă atunci când acceptă anxietatea, ostilitatea şi agresivitatea. M.Boss a aplicat analiza existenţială la problema perversiunilor sexuale şi la simptomele psihosomatice.

Alţi reprezentanţi sunt: **Eugene Minkowski, Victor Frankl, Angel şi Elienberger.** O variantă a analizei existenţiale este **logoterapia** fondata de câtre V.Frankl (psihanalist). Această orientare terapeutică pune accentul pe descoperirea sensului existenţial, ocupându-se de latura spirituală a existenţei umane. Obiectivul principal este focalizat pe eliminarea conflictelor intrapsihice şi a conflictelor axiologice, pe căutarea şi descoperirea sensului vieţii, pe eliminarea crizelor existenţiale şi a impasurilor psihologice. Se implementează responsabilitatea deciziilor, acţiunilor personale şi reacţiilor proprii. Mesajul fundamental al logoterapiei este: „credinţa necondiţionată într-un sens necondiţionat" (V.Frankl).

Tehnici şi proceduri terapeutice:

Este imposibil de stabilit anumite tehnici terapeutice, specifice analizei existenţiale deoarece, aceasta este mai mult o orientare către alţii sau, aşa cum a considerat-o R.May, o „atitudine" pe

care o adoptă terapeutul față de alte persoane.

Terapeutul trebuie să fie flexibil în utilizarea tehnicilor, acestea fiind alese de la caz la caz. Nu se utilizează o tehnică terapeutică anume, dar majoritatea analiștilor existențialiști folosesc aceleași tehnici pe care le practică și terapiile de orientare dinamică. De altfel, M.Boss consideră că procedurile dezvoltate de Freud și psihanaliști sunt cele mai importante tehnici pentru psihoterapie, inclusiv pentru analiza existențială. În cazul acestei orientări terapeutice, alegerea tehnicilor se face în consens cu realitatea concretă, în funcție de problema clientului și de scopul urmărit. Acestea trebuie să fie schimbătoare și flexibile, variind de la un client la altul și de la o fază la alta în tratamentul aceluiași client. Deoarece analiza existențială este orientată mai mult spre „crizele tragice și dramatice" ale vieții, terapeutul trebuie să fi avut astfel de experiențe de viață, în caz contrar acesta poate fi irelevant și chiar dăunător. Se pot împrumuta tot felul de tehnici din multe tipuri de terapii, pentru a explora gândirea, sentimentele și comportamentul clienților.

Accentul se pune pe felul cum clienții își descriu experiența și nu pe ceea ce au experimentat, reflectând la felul cum aceștia distorsionează înțelesul și semnificația experienței. Terapeutul îi ajută să-și elimine confuziile, să-și ordoneze experiența și să gândească modalitățile creative de realizare a unei vieți noi și semnificative. D.Polkinghorne (în G.Corey, 1991, p.100-103) propune următorul **plan de acțiune** în analiza existențială:

1. Explorarea eului. Este o examinare amănunțită a celor patru dimensiuni ale vieții clientului: lumea naturală, lumea publică, lumea privată și lumea ideală. Este descrierea propriei lumi, a memoriei, sentimentelor și reacțiilor proprii. Clientul este încurajat să recunoască și să definească propria experiență așa cum este ea în realitate, să accepte o poziție criticist- constructivă pentru o înțelegere clară a modului său de existență. Terapia se focalizează pe **viața interioară** a clientului și pe **felul cum acesta își interpretează propriile experiențe.** Astfel îl ajutăm să-și recunoască și să-și identifice **principiile pe care se fundamentează acțiunile sale.** De cele mai multe ori, clienții sunt fascinați de descoperirea propriului interior. Toate dimensiunile existenței sunt dezvăluite prin investigarea eului și, de aceea, terapeutul va stimula clientul la explorarea interioară prin întrebări pertinente de genul: „care este părerea ta despre acest lucru?"; „cum vezi tu asta?"; „ce înseamnă asta pentru tine?"; „care este experiența ta în acest domeniu?"; „de ce te simți dezavantajat?"; „ce ai făcut tu pentru asta?"; „cum răspunzi la acest lucru?", „cum te afectează asta pe tine?", etc.

2. Schimbarea direcției vieții, prin care se ia decizia de schimbare a propriei vieți. Terapeutul îl ajută pe client să analizeze și să evalueze toate **alternativele posibile și să selecteze apoi varianta optimă.** În felul acesta are loc o restructurare a sistemului axiologic prezent, chiar dacă vechile valori și cutume sunt adânc înrădăcinate și peste ele s-a pus pecetea timpului. Noua viziune de viață care se structurează acum îl va determina pe client să își accepte trupul său biologic, să accepte prezența semenilor, să-și construiască gânduri optimiste și speranțe pentru viitor. Se conștientizează **rolul său în alegerea curentului existențial** în care se va angaja pentru a trăi o viață liberă și responsabilă.

3. Manifestarea noii vieți demne. Se implementează și se manifestă noul sistem axiologic. În această etapă se stabilesc modalitățile de valorizare și punere în acțiune a talentelor clientului, a abilităților și deprinderilor personale. Accentul este pus pe descoperirea talentelor și nu pe indicații privind folosirea lor deoarece ceea ce suntem noi este rezultatul interacțiunii dintre intențiile, deprinderile și acțiunile naturale, precum și al interacțiunilor cu mediul exterior. Acum clientul se aruncă în lupta pentru construirea propriului destin și de aceea trebuie încurajat. Dacă în faza inițială subiectul este trist și depresiv, acum va fi plin de speranță și cu o actualizare a energiei psihice care îl va ajuta să se elibereze de disconfort și să evadeze din impasul existențial, să **regândească criza sufletească ca fiind de domeniul trecutului și ca având partea sa de umor și de amuzament.** Cu ajutorul analistului, clientul descoperă **libertatea ființei sale și bucuria unei vieți libere lipsite de constrângeri și limite false.** Existența îngustă și restrictivă se transformă

într-o existență plină de sens şi libertate. G. Corey (1991, p.105-109) propune **focalizarea dialogului existențial** pe câteva teme mari ale condiției umane în timpul analizei existențiale:

a. Examinarea problemelor maritale. Se investighează relația cu partenerul de viață, cu familia nucleară şi extinsă. Clientul este încurajat să mărturisească câteva din impulsurile şi gândurile care îl frământa şi-l înfricoşează şi este încurajat să discute acasă cu membrii familiei problemele care îl indispun şi-i provoacă anxietate.

b. Stabilirea unui nou sistem axiologic. Vechile valori care l-au condus la impas existențial sunt înlocuite cu altele noi care îi conferă autenticitate şi libertate.

c. Tratarea anxietății. Se analizează cauzele anxietății clientului. Dacă anxietatea este resimțită ca un fapt negativ, terapeutul, în schimb, o vede ca pe o posibilitate de schimbare. acesta trebuie încurajat să ia decizia pentru schimbare şi să-şi asume responsabilitatea alegerii. De asemenea, trebuie decodificate semnalele date de către anxietate.

d. Explorarea sensului morții. Datorită anxietății, mulți clienți resimt o iminentă apropiere a morții. Subiectul trebuie ajutat să-şi evalueze sensul şi calitatea vieții şi să experimenteze sentimentul morții. După o vreme, el va admite că anumite sfere ale vieții sale sunt moarte şi că va trebui să dezvolte altele noi.

Aşadar, pentru analiza existențială şi pentru terapia umanistă în general, situația de **impas existențial** este un fapt **pozitiv** care va duce la renaşterea şi reconstrucția ființei umane. Persoana este considerată ca fiind „existență" şi deci, mult mai mult decât conținutul definițiilor şi patternurilor conceptuale. Sensul holistic al experienței conține mai multă informație decât pot percepe simțurile noastre şi din acest motiv se accentuează pe autenticitate, care determină diferența dintre ființele umane.

Terapeutul nu analizează trecutul clientului şi nici mecanismele transferului sau contratransferului, nu stabileşte nici obiective şi nici scopuri, ci oferă clientului posibilitatea de a se controla. În cazul în care apare contratransferul, acesta se poate rezolva prin poziția de neutralitate şi permisivitate a analistului.

Tehnicile folosite în analiza existențială, aşa cum am menționat deja, diferă de la o şcoală la alta. Se preiau o serie de tehnici terapeutice folosite şi în alte abordări. Cele mai întâlnite sunt:

- intenția paradoxală;
- dereflecția;
- tehnici nonverbale;
- tehnica fanteziei ghidate;
- tehnici dramatice care presupun joc de rol cu imaginație dirijată;
- fantezia şi reveria, preferabile exprimărilor seci;
- relaxare musculară pentru conştientizarea senzațiilor de tensiune;
- tehnici de educare a voinței;
- tehnici de concentrare a atenției;
- tehnici de relaxare.

Durata analizei existențiale este între şase luni şi un an şi se aplică în cazurile de criză existențială (impas existențial).

Astfel, experiența suferinței „pierderii de sine" se recodifică în existența insului ca o experiență de re-întâlnire cu sine, de re-descoperire de sine, de re-găsire a SENSULUI.

Paradigma terapeutică existențialistă presupune aşadar un proces asistat şi provocat de autodezvăluire, autoînțelegere şi autorestructurare axiologică, prin redobândirea sensului ființei şi bucuria asumării responsabilității şi libertății de opțiune.

Lucrând asupra metaforelor impasului existențial (anxietate, culpabilitate, victimizare, etc.) analiza existențială resimbolizează şi transgresează aceste „experiențe" din planul dramaticului în planul umorului şi optimismului înțelept, bazat pe autoacceptare şi autorevalorizare.

5. Un caz paradigmatic - abordare din perspectivă existențialistă

Evaluarea inițială - de la supoziții la scopuri terapeutice

În timpul terapiei de natură existențialistă se accentuează calitatea relației dintre client şi terapeut, profunzimea dialogului dintre cei doi parteneri, existând posibilitatea schimbării atât la client cât şi la terapeut. Se împărtăşesc emoții, sentimente, amintiri, experiențe de viață. Succesul terapiei este dat de implicare şi participare activă la dialog. În timpul acestuia, terapeutul va comunica părerea să proprie despre problemele şi stilul de viață al clientului.

De o importanță fundamentală este respectul pentru client, ceea ce implică încredere în capacitatea lui de a-şi conştientiza şi responsabiliza propriul rol în schimbare. Acesta este ajutat să-şi evalueze aspectele fundamentale ale vieții: alegerea, decizia, responsabilitatea, valoarea, asumarea riscului.

În acest fel va fi pregătit să-şi descopere resursele interioare pentru a putea face față noilor experiențe care implică responsabilitate şi libertate. În cazul nostru diagnosticul a fost pus pornind de la **biografia clientei** (caz adaptat şi prelucrat după G. Corey, 1991): vârsta 39 de ani, sex feminin, căsătorită, statut socio-economic mediu.

- **Aparența:** îmbrăcată meticulos, supraponderală, stânjenită în hainele sale, evită contactul vizual, vorbeşte repede.
- **Situația de viață:** învățătoare într-o şcoală elementară, trăieşte cu soțul (45 de ani) şi copiii săi (de 19, 18, 17 şi 16 ani).
- **Problema prezentată:** afirmă insatisfacție generală. Spune că viața sa este întocmai previzibilă şi fără evenimente şi simte un fel de panică depăşind vârsta de 39 de ani. De doi ani prezintă probleme psihosomatice, tulburări de somn, anxietate, amețeli, palpitații şi dureri de cap.
- **Istoria psihosocială:** este cea mai mare dintre cei patru copii. Tatăl său a fost preot fundamentalist, iar mama casnică. Îşi descrie tatăl ca fiind distant, autoritar şi rigid. Relația cu el era una de supunere, aderență temătoare față de regulile şi standardele lui. Îşi aminteşte de mama sa ca fiind critică şi crede ca ea nu ar fi putut să facă niciodată destul pentru a o mulțumi. Familia i-a oferit puțină afecțiune. R. a jucat rolul de înlocuitor al mamei în îngrijirea fraților şi surorilor, în speranța de a câştiga aprobarea părinților. Această tendință de a avea grija altora a fost extinsă de-a lungul întregii sale vieți. Un incident critic a avut loc când R. avea opt ani: „ tatăl m-a prins jucându-mă de-a doctorul când aveam opt ani. A refuzat să vorbească cu mine mai multe săptămâni. M-am simțit extrem de vinovată şi ruşinată".

R. şi-a purtat aceste sentimente de vinovăție toată adolescența, reprimându-şi propria sexualitate. Avea dificultăți în a-şi face şi a-şi menține prietenii. Se simțea izolată social de cei din aceeaşi generație, pentru că aceştia o percepeau ca fiind „stranie şi nefirească". La vârsta de nouăsprezece ani s-a căsătorit cu prima persoană pe care a întâlnit-o şi care a cerut-o de soție. Clienta a fost casnică şi mamă până când copiii au devenit adolescenți. Apoi a intrat la colegiu şi a obținut diploma după patru ani de studii. A început recent munca cu copii şcolari. Prin intermediul contactului de la Universitate a devenit conştientă de modul în care s-a limitat pe ea însăşi, de felul în care a întreținut dependența familiei de ea şi de cât de mult i-a fost teamă să nu piardă rolurile de mamă şi soție. În acest moment R. prezintă confuzii asupra identității şi realizează că nu ştie ce vrea pentru sine (pg. 24 - 25).

R. prezintă următorul diagnostic (după DSM III):

Tulburări anxioase

În general R. prezintă evidența unor tulburări anxioase. Patternul ei de simptome se încadrează specific criteriilor diagnostice de atacuri de panică. Câteva dintre simptome sunt: scurtarea suflului, amețeli, accelerarea suflului, tremur, transpirații (călduri şi transpirații reci), frica de muribunzi şi

frica de a nu înnebuni. Atacurile generale de panică încep ca o năvală imprevizibilă a unei aprehensiuni intense şi a terorii.

Simptomele tipice asociate cu aceste atacuri sunt scurtarea respiraţiei, ameţeli, şoc, palpitaţii, tremur, depersonalizare, valuri de căldură, frică de moarte şi frică de a nu înnebuni.

Tulburări distimice

R. manifestă o depresie cronică, sau depresia face parte din caracterul său dar nu este într-atât de mare încât să o putem considera o depresie majoră. Ea manifestă trăsături ale unei personalităţi înfrânte (autopedepsite) în sensul că ea pune consistent nevoile altora înaintea propriilor nevoi şi are o scădere a autostimei. R. manifestă un număr de acuze fizice dar ele nu necesită o supraveghere sau un tratament medical serios.

Tulburări de identitate

Patternurile lui R. relevă sindromul tulburării de identitate. Aspecte ale acestei tulburări includ incertitudinea în privinţa identităţii, incapacitate de acceptare a sinelui, inabilitate de dezvoltare a scopurilor pe termen lung, conflicte în privinţa alegerilor privind cariera, confuzie în privinţa dezvoltării prieteniilor, incertitudine faţă de orientarea şi comportamentul sexual, lipsa de claritate în privinţa identificării religioase şi a sistemului de valori.

Mulţi pacienţi răspund la aceste incertitudini prin anxietate şi depresie şi sunt preocupaţi de „lipsa" sinelui. Aceştia sunt oamenii care se îndoiesc de sine în orice situaţie. Unii dintre ei îşi pun întrebarea „cine sunt eu?" (pg. 315 -316).

R. a început deja să-şi pună întrebări în legătură cu sensul existenţei sale, cu semnificaţia vieţii personale, şi la calitatea relaţiei cu soţul etc.

Încearcă o nemulţumire profundă faţă de stilul său de viaţă confortabil şi plictisitor. Parcurge unele crize de evoluţie atât personală cât şi familială. Relaţiile cu sine însuşi şi cu soţul sunt total nesatisfăcătoare iar copiii se pregătesc să părăsească „cuibul" familial. Anxietatea creşte în intensitate cu cât conştientizează mai mult aceste probleme. Răspunsuri sau soluţii la aceste dileme nu are încă. Doar problematizează. A început să o preocupe propria viaţă mult mai mult decât statutul de soţie şi mamă. Este evident rolul pozitiv pe care-l are anxietatea în acest caz, deoarece o determină la problematizare şi căutarea posibilităţilor de soluţionare.

Soluţiile existenţiale pe care le încearcă sunt conţinute în noile decizii şi orientări: renunţarea la valorile religioase în spiritul cărora a fost crescută, reîntoarcerea la colegiu pentru completarea studiilor, motivaţia puternică pentru schimbare, încrederea acordată psihoterapiei în descoperirea noului sens existenţial.

Abordarea existenţialistă nu urmăreşte „vindecarea" tulburărilor sau rezolvarea problemelor ci, scopul acestei modalităţi terapeutice este acela de a-i conştientiza clientei patternurile rigide şi limitele acestora, precum şi de a o motiva să părăsească poziţia sa de victima, terapeutului revenindu-i sarcina de a provoca clientei „insight"-urile asupra unei vieţi limitate şi asupra descoperirii şi folosirii libertăţii de care dispune. Se stimulează creativitatea clientei şi împreună, se tinde către o existenţă responsabilă şi semnificativă.

Desfăşurarea procesului terapeutic - Tehnici utilizate

În explorarea gândurilor, sentimentelor şi comportamentelor prezente se împrumută diferite tehnici ce aparţin altor curente terapeutice dar, nici o tehnică nu se aplică în mod absolut.

Calitatea relaţiei terapeutice este dată de **capacitatea de integrare sistemică a experienţelor trecutului cu cele prezente.** Direcţiile de explorare manifestate în timpul procesului terapeutic sunt date de următoarele întrebări:

- *Descrie modul cum ai trăit o experienţă „limitată"?*
- *În ce măsură ai trăit conform deciziilor tale personale şi în ce măsură ai trăit sub influenţa alto persoane?*
- *Ce alegeri ai făcut şi cum te-au influenţat acestea?*
- *Care sunt alternativele cu care te confrunţi acum?*

• *Cum influențează anxietatea alegerile pe care le faci și cum experimentezi relația dintre anxietate și libertate?*

• *Care sunt schimbările pe care vrei să le realizezi și ce obstacole întâmpini în calea lor?*

Clienta este pe cale de a se implica în procesul de autodescoperire, iar această experiență cauzează o sumă de sentimente și emoții: teamă, frică, bucurie, entuziasm.

Vorbește despre valorile care i-au orientat viața în trecut, despre sentimentele sale de neputință, despre teama ce însoțește procesul de luare a deciziilor. Pe măsura ce devine conștientă de ceea ce a fost și ceea ce este acum, va deveni mult mai capabilă să se decidă asupra ceea ce vrea să fie în viitor.

Dialogul existențial

Acesta se focalizează asupra a patru aspecte fundamentale ale existenței sale: problemele maritale, un nou sistem axiologic, anxietatea și semnificația morții. În continuare, vom reda câteva secvențe ale dialogului existențial pentru a develop valențele constructive ale acestuia.

Examinarea problemelor maritale:

Clienta: De-abia acum, la 39 de ani, mă întreb cine sunt. S-ar putea să fie prea târziu.

Terapeutul: Cred că există cel puțin un moment în viață în care ne punem astfel de întrebări. Mă bucur că-ți faci asemenea probleme.

Clienta: Ceea ce știu eu, este faptul că viața mea a fost limitată. Acum, această nemulțumire a crescut în intensitate și mă face anxioasă. Mă întreb dacă într-adevăr doresc să renunț la acest mod de viață rigid pentru a face față necunoscutului.

Terapeutul: Mă impresionează ceea ce-mi spui și-mi aduc aminte de propriile frământări în fața necunoscutului. M-ai ajuta să înțeleg mult mai bine anxietatea ta dacă mi-ai povesti despre unele momente sau situații în care ai simțit această anxietate.

Clienta: Uneori resimt anxietatea când mă gândesc la relația cu soțul meu. Am început să-mi dau seama despre multe lucruri care nu-mi plac, dar îmi este teamă să discut cu el despre nemulțumirile mele.

Terapeutul: Ai putea să-mi mărturisești câteva din nemulțumirile tale în legătură cu relația ta cu J.?

Astfel, clienta a început să vorbească despre problemele pe care le are cu soțul său, J.. Într-o atmosferă de siguranță și lipsită de critică, clienta este încurajată să discute despre situațiile de care se teme. Este întrebată dacă discută cu soțul despre aceste lucruri și care crede că va fi reacția lui dacă va discuta cu el despre aceste probleme. Ședința se încheie încurajând-o să-l abordeze pe J. și să-i comunice anumite lucruri pe care le-a discutat în timpul ședinței.

Descoperirea unui nou sistem axiologic:

Clienta: Am renunțat la religia mea cu câțiva ani în urma, însă nu am găsit nimic care să o înlocuiască. Sper să mă ajuți să descopăr alte valori. Ai mai multă experiență și pari mulțumit de ceea ce ești. Personal, îmi este teamă să nu iau decizii greșite.

Terapeutul: Ar fi o greșeală din partea mea dacă ți-as răspunde la această provocare. Ar fi ca și cum n-aș avea încredere în capacitatea ta de a-ți găsi propria

cale. Poate că un mod de a găsi soluții este punerea problemelor. Știu, din experiență, că un mod de a găsi răspunsuri este acela de a pune întrebări.

Clienta: Vezi, religia în care am fost crescută îmi spunea foarte clar ce e bine și ce e rău. De exemplu, am fost învățată că, odată ce te căsătorești, trebuie să

rămâi căsătorită fiindcă ai făcut cea mai bună alegere. Ei bine, acum nu mai pot gândi aşa.
Terapeutul: Adică?
Clienta: Mă tem că experimentarea acestor şedinţe terapeutice mă va schimba atât de mult încât, în curând, nu voi mai avea prea multe în comun cu J., ceea ce sigur va duce la divorţ.
Terapeutul: Sunt conştient de faptul că te-ai gândit la aceste probleme dar, n-ar putea fi vorba şi despre un efect pozitiv al terapiei asupra relaţiei tale?
Clienta: Ai dreptate, nu m-am gândit că ar putea fi şi aşa. Cred că am plecat din start de la ideea că lui J. nu-i va plăcea schimbarea mea. De cele mai multe ori m-am gândit că terapia mă va determina să-l părăsesc sau îl va determina pe el să mă părăsească. Uneori îmi doream să fug de la J., dar eram speriată de ceea ce aş fi putut să fiu fără el.
Terapeutul: Încearcă să-ţi imaginezi că acest lucru s-a şi întâmplat şi vorbeşte timp de câteva minute despre cine ai putea fi dacă J. nu ar face parte din viaţa ta. Lasă-ţi libere gândurile şi imaginaţia, ne te îngrijora de ceea ce-ţi vine în minte.
Clienta: Toată viaţa alţii mi-au spus cine sunt şi cine trebuie să fiu. J. a apărut în viaţa mea atunci când părinţii şi biserica m-au lăsat singură. Nu ştiu să fiu decât soţie şi mamă. Oare ce ar gândi copiii dacă eu şi J. ne-am despărţi? Cum i-ar afecta acest lucru? Mă vor urâ? Am obosit să trăiesc în acest fel însă, nu sunt sigură ceea ce doresc. Sunt foarte speriată de moarte şi de schimbări. Soţul meu şi copiii mă plăceau aşa cum eram înainte şi cred că s-ar supăra dacă ar auzi ce-am spus.
Terapeutul: În tot ce ai spus adineauri nu ţi-ai permis nici măcar o vorbă despre cum te-ai simţi tu în urma acestor schimbări. Ţi-a fost mult mai uşor să spui cum ar afecta aceste schimbări persoanele din viaţa ta, decât să-ţi imaginezi cum ar fi viaţa ta fără ei. De ce nu încerci să experimentezi această situaţie? Concentrează-te asupra a ceea ce ai vrea să fii tu însuţi şi nu asupra reacţiilor pe care le-ar avea familia ta.

Abordarea anxietăţii

Anxietatea apare atunci când R. îşi imaginează posibilităţile de schimbare. Începe să înţeleagă faptul că nu trebuie să ceară soţului sau altor persoane permisiunea schimbării. Totuşi, o sperie libertatea şi asumarea responsabilităţii. Mult timp a fost imobilizată în timpul procesului terapeutic.
Clienta: Mă trezesc, adesea, în toiul nopţii cu senzaţia că pereţii cad peste mine. Am palpitaţii. Uneori mă tem că o să mor. Mă simt groaznic. Nu pot să dorm, mă ridic şi fac câţiva paşi.
Terapeutul: Oricât de neplăcute sunt aceste stări, sper ca să conştientizezi mesajul lor. Ele te avertizează că ceva nu este în regulă cu viaţa ta şi că trebuie să te pregăteşti pentru schimbare.

Ea resimte anxietatea într-un mod negativ, ca fiind ceva de care trebuie să fugă şi nu ca pe o posibilitate de schimbare. Trebuie să înceapă să înţeleagă semnificaţia profundă a acestui sentiment şi să-şi asume responsabilitatea schimbării.

Explorând sensul morţii:

Clienta: Mă gândeam la ceea ce am discutat mai înainte despre ce aş dori de la viaţă înainte de-a muri. Mulţi ani am trăit terorizată de gândul că o să mor ca o păcătoasă şi o să ajung în iad. Cred că această teamă m-a împiedicat să privesc moartea ca pe o realitate. Totdeauna mi s-a părut ca fiind o teamă bolnăvicioasă.

Terapeutul: Nu trebuie să ți se pară morbidă. Așa cum am discutat, dacă nu te poți confrunta cu propria ta moarte, nu cred că vei putea să te bucuri de viață din plin. Poți să fii „moartă" chiar dacă biologic trăiești.
Clienta: Cum adică?
Terapeutul: Încearcă să vorbești despre momentele din viața ta în care simți că nu trăiești.
Clienta: Îmi este mult mai ușor să-ți vorbesc despre momentele în care mă simt pe jumătate moartă. De exemplu, sunt „moartă" din punct de vedere sexual și în ceea ce privește distracțiile.
Terapeutul: Te poți gândi și la alte situații în care te simți moartă?

Așa cum se observă, clienta este determinată, pe parcursul dialogului existențial, **la o evaluare a stilului de viață și la experimentarea sentimentului morții.** În cele din urmă, clienta admite faptul că este **„moartă" din punct de vedere spiritual.** Conștientizarea sentimentului morții este condiția renașterii.

Terapeutul: Crezi că ți-ai putea imagina faptul că ai murit și că participi la propria înmormântare? Ce-ar spune oare persoanele care participă la înmormântare despre tine?

În stare de relaxare, cu ochii închiși, va relata cu voce tare absolut tot ce ar spune despre ea soțul, părinții, frații, surorile și copii săi. După aceasta va susține elogiul propriu Pentru a o provoca să reflecteze asupra modului de viață, i se pot pune următoarele întrebări:

- *Ce ai făcut cu viața ta?*
- *Cine te-a influențat cel mai mult?*
- *Ce ai lăsat în urma ta?*
- *Care sunt așteptările de la viață care nu ți s-au îndeplinit niciodată?*
- *Ce regreți cel mai mult de la viață?*
- *Ce proiecte existențiale ai lăsat neterminate?*
- *Ce altceva ai fi dorit de la viață?*
- *Dacă ai avea posibilitatea să-ți refaci viața, ce anume ai schimba în felul tău de trai?*

Experimentarea imaginativă a „ceremonialului morții" proprii, estre o tehnică larg utilizată în terapiile experiențiale. Ea prilejuiește o meditație fertilă asupra rosturilor, semnificațiilor, întâmplărilor și neîmplinirilor propriei ființe, provocând insight-uri benefice pentru schimbări de atitudine și comportament față de sine.

Evaluarea și interpretarea efectelor terapeutice:

În cadrul ședințelor terapeutice, într-o atmosferă de siguranță, clienta a fost încurajată să experimenteze noi comportamente și noi dimensiuni ale existenței sale. S-a manifestat în mod direct, uneori exprimându-și deschis sentimentele și părerile față de terapeut. Această comunicare s-a datorat relației terapeutice caracterizată de respect și încredere reciprocă.

În timpul vieții de zi cu zi, a încercat să se autoobserve în diferite ipostaze, să evalueze posibilitățile pe care le are și să selecteze soluția optimă. Cu timpul, **conștientizând faptul că de cele mai multe ori își neglijează propriile nevoi pentru a le satisface pe ale altora, a înțeles modul în care alegerile pe care le face contribuie la creșterea anxietății.** În cele din urmă, a înțeles rolul pozitiv pe care îl poate căpăta anxietatea în declanșarea anumitor schimbări. Noua identitate și noul stil de viață pe care-l manifestă nu se mai centrează în jurul familiei. Astfel, ajunge să accepte faptul că în viață nu există garanții și că trebuie să-și **asume** consecințele propriilor alegeri.

6. Alte studii de caz exemplificative

Scopul acestei scurte cazuistici este de a aprofunda metodologia și practica științei terapeutice.

Istoria cazului unui pervers sadic *(adaptare după Morse, Şi Watson jr., 1977, pg.18 -197).*

Clientul nostru are 25 de ani, este comerciant şi este internat în clinica de psihiatrie. Relatează medicului că a fost la un pas de a comite o crimă. Cu câteva zile în urmă, a invitat o fată la plimbare pentru a discuta împreună câteva probleme de afaceri. Seara târziu se plimbau pe marginea unui râu, când a simțit un impuls puternic să sugrume fata cu ambele mâini, neavând însă puterea să facă acest lucru. După acest moment a fugit, lăsând-o singură.

Investigând familia clientului s-a evidențiat existența mai multor cazuri de patologie individuală:

- mătuşa maternă suferă de schizofrenie;
- o altă mătuşă este depresivă şi cu tentative de suicid;
- bunica maternă a murit într-un azil psihiatric.

Tatăl, un librar, dă impresia unui om rece şi stăpân pe sine. Mama era mai afectuoasă şi mai comunicativă. Este al doilea dintre cei sase copii. La vârsta de doisprezece ani a mers din propria-i voință la un Seminar Catolic. A reuşit să termine şcoala în doi ani şi jumătate, cu note foarte bune.

În copilărie, mărturiseşte clientul, relațiile sale cu părinții nu au fost afectuoase. Tatăl era rigid şi cu tendințe impulsive, brutale uneori. Relațiile dintre părinți erau lipsite de armonie. Carența afectivă s-a evidențiat şi în dinamica sexualității sale. Nu a fost capabil să aibă sentimente profunde pentru nici o

fată. Biologic, părea perfect normal, dar emoțional rămânea rece şi distant. La douăzeci de ani s-a căsătorit cu o femeie cu şaisprezece ani mai mare decât el, mariaj care mai târziu a căpătat trăsături sado-masochiste. După distrugerea acestei relații, impulsul de a omorâ orice femeie care se afla în prezența lui s-a acutizat.

Este corect orientat temporo-spațial, poate reflecta, gândi şi răspunde corect la întrebări. Testele de inteligență aplicate indică un nivel intelectual mediu. În schimb, starea sa emoțională este anormală (disconfort, agitație, impulsul de a ucide diverse femei proiectate în plan imaginativ). La început a fost suspectat de hebefrenie dar, diagnosticul pus este de psihopatie schizoidă, perversiune sexuală compulsivă.

A venit singur (din propria voință) la psihoterapie. Analiza existențială s-a desfăşurat timp de opt luni de zile (două şedințe pe săptămână), chiar dacă după şase luni de zile tulburările emoționale în contextul personalității sale au fost depăşite. La început s-a folosit ca tehnică asociația liberă, dar când a înțeles rolul acestei tehnici, a rămas indiferent iar mulțumirea sa politicoasă de la sfârşitul şedințelor terapeutice era evident simulată.

Cauza viselor repetate era una singură: separarea de amantă. Atitudinea de obedință față de terapeut era simulată tocmai pentru a putea fi eliberat din spital. Aceasta atitudine de obedință era aceeaşi de ani de zile față de toată lumea, o mască în spatele căreia îşi ascunde atitudinile meschine şi compulsiunile de a ucide orice femeie. Pe parcursul evoluției procesului terapeutic a conştientizat blocajul în care se afla, rădăcinile sadismului fiind descoperite în totalitate iar compulsiile s-au diminuat mult în intensitate.

La sfârşitul terapiei prin analiză existențială, clientul era complet compensat. S-a căsătorit cu o fată mult mai tânără decât el, având o relație de dragoste în limitele largi ale normalului, relație care a dat naştere unui băiețel.

Cazul Walt sau „pentru ce să trăieşti?" *(adaptare după Corey, G, 1991, pg. 111-117).*

Clientul nostru este de şaptezeci şi patru de ani şi în urma morții soției sale şi-a schimbat comunitatea emigrând într-o altă țară. De patru ani de zile, de când a murit soția sa şi-a petrecut foarte mult timp într-un laborator de igienă mentală din cauza perioadelor de depresie, dezorientare temporo-spațială şi tendințelor suicidare. Şedințele terapeutice s-au desfăşurat bisăptămânal timp de câteva luni de zile.

Doreşte să moară pentru a nu se mai simți singur şi nefericit. A fost extrem de dependent emoțional de soție. Pierderea suferită este mult prea mare pentru el. Are nevoie să fie ascultat, să

vorbească liber despre problemele lui. Îi face plăcere să experimenteze sentimentele de vină, regret, suferință și separare.

Procesul terapeutic s-a axat pe experimentarea modalității prin care școala a contribuit la construirea sentimentelor sale față de oameni. A fost un profesor de liceu foarte bun, agreat și simpatizat de elevii săi.

Terapeutul a abordat cazul pornind de la întrebările:

- *Ce știu despre client?*
- *Unde dorește el să ajungă?*
- *Ce dorește el de la mine?*
- *Cum pot să-i fiu de folos?*

El a dezvoltat o atmosferă suportivă pentru a i se comunica ce înseamnă pentru clientul său existența în această lume. Treptat, clientul a fost încurajat să-și schimbe optica față de problemele sale.

„Tu nu ești o victimă nefericită. Vreau să te gândești la o listă cu aspectele din viața ta pe care dorești să le schimbi."

Este preocupat Walt de un suicid adevărat sau doar de unul imaginativ? Are un plan stabilit în detaliu sau asemenea gânduri sumbre izvorăsc din anxietate? - iată câteva dintre interogațiile terapeutice cărora li se caută răspuns pe parcursul terapiei. Clientului i se oferă un suport emoțional și social chiar dacă nu se știe când, cum și unde se vor sfârși ședințele de terapie.

Ilinca sau „rătăciri și dileme existențiale"

Cazul a fost inclus într-un program terapeutic de șase luni, desfășurat de Doru Buzducea sub coordonarea Prof.Dr. I.Mitrofan. (Vezi „Valențele terapiei de natură umanist - existențialistă în asistarea tinerilor aflați în impas existențial"; lucrare de licență, 1995, Universitatea din București).

- **Biografia clientei.** Vârsta 21 de ani, sex feminin, căsătorită, status socio-economic foarte ridicat.

- **Aparența.** Uneori îmbrăcată provocator (sexi), alteori decent. Limbaj elevat, se exprimă clar și coerent, vorbește rapid și folosește cuvântul potrivit la situația potrivită. Atrăgătoare dar, mai mult decât atât, seducătoare. Afișează o autoîncredere ca și cum „ar avea toți bărbații la degetul mic". „Afirmă că poate oricând cuceri orice bărbat și chiar poate anihila pe oricine, deoarece loviturile ei iscusite lovesc unde trebuie, iar piciorul ei țintește direct în bărbie". Vorbește impecabil, cu exagerată grijă pentru exprimare și oarecare ostentație în limbaj (pretențioasă). Afișează un apetit sexual inepuizabil. „Nu face greșeli și nu se face de râs în public". Mândră, nu acceptă compromisuri, atotcunoscătoare și omnipotentă. Aceasta este prima impresie pe care o poate face cu mare ușurință oricui - „masca demonstrativă".

- **Situația de viață.** Studentă la litere, locuiește cu soțul, este însărcinată.

- **Problema prezentată.** Crize de anxietate și insatisfacție existențială. Momente depresive pasagere.

- **Scenariul existențial.** Se crede un „medium" și chiar mărturisește anumite experiențe paranormale cărora le-a fost martor sau protagonist. Preia anumite povestiri, evenimente, experiențe de la prieteni, le asimilează și le povestește altora ca și când ea ar fi fost protagonistul acestor situații, fapte, întâmplări. De cele mai multe ori se face plăcută datorită talentului actoricesc nativ care o ajută să mintă frumos și să se facă plăcută și acceptată.

Totdeauna, într-un grup de indivizi, are tendința irezistibilă *de a-i domina și impresiona. Deși este conștientă de faptul că minte* și că o parte a grupului nu agreează stilul ei, persevereză în a mistifica realitatea (ca un exercițiu imaginativ - demonstrativ). Se consideră tipul de „persoană care vede și simte totul". Devine agresivă și violentă verbal atunci când i se sugerează sau i se

developează exagerările şi acest lucru se întâmplă mai ales când este deja într-o criză de anxietate.

Rareori se poate comunica cu adevărat cu ea, de cele mai multe ori te simți (ca partener de discuție) ca un „obiect temporar" manipulat şi înşelat. Nu are „frâne emoționale" şi nici verbale. Vorbeşte plăcut, coerent, dar de cele mai multe ori distorsionează realitatea şi aceasta o transformă într-un actor pe scena vieții, teatralizând de fapt cotidianul.

A început să studieze actoria, pe care o abandonează în favoarea studiilor literare. Doreşte să se întoarcă la Academia de Teatru, dar încearcă „furie şi groază" când vorbeşte despre timpul petrecut acolo.

Afirmă că este în atenția multor personalități din lumea teatrului şi „că multe" persoane din lumea artistică sunt interesate de ea. Relatează că „toți bărbații care o curtează pe mama sa", o curtează şi pe ea sau au curtat-o mai întâi pe ea (complex de rivalitate). Bea şi fumează când vorbeşte despre asemenea situații, reproducând probabil comportamentul propriei mame față de care este ambivalentă (mama este actriță).

Uneori îi place să treacă drept un „copil simpatic", alteori drept unul noncomformist, turbulent, neadaptat şi imposibil. Se teme de singurătate ca de moarte, o deprimă şi o sperie gândul că ar rămâne singură în casă sau pe stradă şi de aceea, ar face orice compromis posibil ca să fie însoțită şi „ocrotită". Nu suportă neputința din partea sexului opus.

Cu prietenii care o acceptă şi o sprijină, care o înțeleg şi au afinități comune, oscilează între permisivitate şi raționalizare, pe de o parte şi agresivitate, pe de altă parte. Inconstanța sa emoțională traduce dificultăți de acceptare a Eului.

„Agitația" manifestărilor este însoțită de agresivitate şi aroganță; se pare că acestea sunt întreținute şi cultivate de mediul familial. Mereu „posedată" de dorință şi necesitatea de a fi în **centrul atenției**, este o „sugativă afectivă", totdeauna manipulând pe ceilalți pentru satisfacerea propriilor interese. Pe de altă parte se plânge de incapacitatea de a iubi cu adevărat oamenii. În realitate structura histeroidă (pitiatică) a clientei o împiedică să poată iubi, ea fiind impresionabilă datorită sugestibilității crescute, căutând mereu protecție şi sprijin. Devine dependentă de îndată ce găseşte o persoană mai puternică decât ea lângă care să se „cuibărească"; în prezența persoanelor slabe se simte în nesiguranță şi intră în anxietate existențială de circa treizeci de minute sau o oră, temându-se îngrozitor de moarte, uneori „până la lacrimi". Din când în când are momente depresive de coloratură isterică.

A renunțat pentru moment la cariera teatrală pe motivul că nu se poate afirma „datorită invidiei celorlalți şi mai ales a profesorilor". De notat este faptul că mama sa este o actriță renumită, ceea ce explică mai curând eşecul real în a-şi găsi propriul drum şi propria confirmare. O altă observație demnă de luat în seamă este aceea că umblă mereu cu poza tatălui ei decedat în geantă dar nu-l cunoaşte decât din spusele altora, sărută poza în situații posibile şi declară de nenumărate ori că este îndrăgostită de acesta, ba chiar afirmă existența unei comunicări magice cu tatăl ei, vise în care acesta apare în diferite ipostaze.

În viziune psihanalitică se conturează un complex Electra nerezolvat, răbufnit în alegerea maritală actuală (s-a recăsătorit cu un individ cu mult mai în vârstă decât ea şi care seamănă ca fizionomie şi profesie cu tatăl ei).

Istoria ei este destul de zbuciumată: un avort în adolescență în urma raporturilor sexuale cu primul ei „iubit" (şi singurul declarat) de care se desparte mai apoi din cauza unui debut psihotic al acestuia (schizofrenie). Din acest moment, intră într-un „complex mesianic" (ideea că te poți salva schimbând la nesfârşit bărbații).

Erotizează relațiile sociale, este energică şi impulsivă. Are o singură prietenă adevărată pe care a „verificat-o în zeci de situații". O caracterizează o emoționalitate excesivă, drept pentru care, cere mereu aprobare, laudă, sprijin şi acceptare. În copilărie a apelat la **tentative de pseudosuicid** pentru a obține satisfacerea propriilor interese, stăpânită fiind de pulsiuni şi de

dorința de a obține satisfacerea imediată a acestora. Pare atrăgătoare şi chiar seducătoare, exagerează relațiile interpersonale unde imaginația bogată şi creativitatea îşi cer cuvântul. Capricioasă, egocentrică, impresionabilă şi uşor de influențat. Extrem de încrezătoare în anumite persoane. Accese de furie şi violență verbală, deranjată de situațiile în care nu este în centrul atenției. Relațiile pe care le stabileşte sunt egocentrice şi lipsite de considerație, furtunoase şi labile. Viața sa ar putea fi caracterizată prin două cuvinte: vifor şi disperare, iar personalitatea ca fiind structurată pe model isteric.

• **Strategia terapeutică.** Am încercat o aplicare a principiilor existențialiste, o întărire a patternurilor comportamentale civilizate, o dezvoltare a comunicării constructive şi a unei viziuni pozitive a educației în scopul obținerii, cât de cât, a controlului emoțional şi social. S-a accentuat pe implementarea responsabilității şi a corectitudinii în relațiile interpersonale. Am încercat şi discuții asupra unor atitudini şi idei iraționale şi distructive, pentru o posibilă fărâmițare a lor.

Ascultarea atentă a clientei, a sensului şi a logisticii vieții acesteia a fost una dintre tehnicile folosite, ținând cont de structura sa extrem de vulnerabilă (imaturitate afectivă).

Relația terapeutică a fost comprehensivă şi călduroasă, suportivă în limita posibilului iar forma de comunicare s-a axat pe dialogul deschis, clar şi adecvat situației. Uneori am apelat la latura umoristică, **la capacitatea de a râde de propriile greşeli şi erori.** De asemenea, am folosit **jocul de rol cu accent pe retrăirea nevoii ei de a fi actriță, de a-şi resocializa egocentrismul.**

Analiza existențială a relevat ca soluție optimă reîntoarcerea la teatru pentru a se compensa prin artă, pentru a-şi resocializa egoismul şi nevoia de recunoaştere, deoarece structura psihică şi talentul, însoțite de efort, o pot ajuta să devină o foarte bună actriță. Aceasta i-ar permite şi depăşirea complexului de rivalitate maternă, conferindu-i o mai clară identitate. A fost încurajată să se pună în valoare pe linie afirmativă, „să dea o replică mamei sale", întrucât problemele ei îşi au geneza în rivalitatea cu instanța maternă. Căsătoria sau schimbarea la nesfârşit a bărbaților nu-i vor rezolva problemele. În rest, va rămâne instabilă toată viața, dar soluția, **singura soluție existențialistă este reîntoarcerea la teatru, la cariera artistică.** În ceea ce priveşte viața sexuală, este de aşteptat, în conformitate cu structura sa, să oscileze între frigiditate şi excese sexuale.

În cazul în care nu se va realiza în artă, este posibil să alunece pe panta nevrozei, a alcoolismului sau a suferinței existențiale, iar viața să i se deruleze „ca un lanț ale cărui verigi sunt noi şi noi impasuri existențiale".

Toate aceste alternative existențiale au constituit miezul dialogului terapeutic, ceea ce a condus treptat, la o mai bună clarificare de sine, la redimensionarea şi reevaluarea propriilor resurse. Impasul emoțional a fost depăşit, iar evenimentele ulterioare (maternitatea, finalizarea studiilor universitare) au găsit-o mai pregătită să le facă față.

7. Sugestii pentru antrenamentul formativ al terapeutului existențialist - autoanaliza şi clarificarea valorilor

Terapeutul existențialist, prin scopurile şi strategiile sale de analiză şi suport psihoterapeutic, este implicat într-un proces de reflecție asupra vieții şi semnificațiilor acesteia din perspectiva suferinței fizice sau morale.

Cum poate depăşi clientul impasul existențial, ce motivații îl animă sau îl blochează, ce semnificații au evenimentele pentru modul în care îşi concepe, înțelege şi acceptă viața, pentru opțiunile şi atitudinile sale?

Cum experimentează el în prezent alternative comportamentale care să-i deschidă o poartă spre viitor? Iată câteva dintre interogațiile care ghidează procesul analitic existențial. Dar, în egală măsură, accesul la **„filosofia de viață"** a clientului şi posibilele restructurări benefice,

presupun o conştientizare, confruntare şi clarificare a propriei „filosofii de viaţă" de către terapeut.

Întâlnirea Eu - Tu care se petrece în timpul analizei existenţiale angrenează un proces de dublă reflecţie şi autorevelare. Terapeutul, pe de o parte, se confruntă cu întrebări de tipul:

- cum îl percep şi evaluez pe X în acest moment al vieţii lui?
- unde doreşte X să ajungă şi încotro se îndreaptă, de fapt?
- ce doreşte X de la mine şi cum aş putea să fiu un suport pentru el?
- în ce mod îi pot fi util şi de ce?
- cum aş putea să-l ajut să-şi schimbe viziunea asupra situaţiei lui de viaţă, acceptând evenimentele cu care se confruntă?
- cum aş putea să-l devictimizez?
- cum trăieşte şi ce semnificaţie au pentru el problemele esenţiale: moartea şi viaţa, ura şi iubirea, mânia şi iertarea, afirmarea şi renunţarea, şansa de a decide pentru sine sau de a se lăsa în voia evenimentelor, a anxietăţii existenţiale, autoabandonului?
- ce semnificaţii au pentru mine aceleaşi probleme, în situaţia în care m-aş fi confruntat cu ele sau dacă m-am confruntat, la rându-mi cu ele? Dar în situaţii asemănătoare, eu cum aş fi simţit, înţeles, evaluat şi suportat evenimentul sau situaţiile respective?

Pe de altă parte, clientul, pe lângă întrebările legate de propriile probleme, îşi poate formula şi altele, rezultate din relaţia sa cu terapeutul, de tipul:

- ce crede el despre mine ca persoană? Dar despre problemele mele?
- mă poate el înţelege şi ajuta?
- gândeşte el asemănător mie în această problemă?
- nu cumva, povestindu-i despre suferinţa mea, îi fac şi lui rău? Nu cumva mă expun judecăţii lui?
- nu cumva mă evaluează greşit şi îşi imaginează despre mine cu totul altceva decât sunt şi simt eu în realitate?
- nu cumva va renunţa la mine, dacă îi voi mărturisi tot adevărul sau cutare aspect?
- oare el în ce crede şi de ce?
- pentru el ce semnificaţie au aceste lucruri?

Mărturisit sau nemărturisit, conştient sau parţial conştient, clientul se confruntă în actul terapeutic, nu doar cu propriile lui probleme existenţiale, ci şi cu posibilele efecte imaginate sau aşteptate ale acestora în cadrul relaţiei terapeutice.

SITUAŢIA ŞI RELAŢIA TERAPEUTICĂ îl angrenează într-un proces dinamic de auto-confruntare prin dialogul existenţial. Se deblochează astfel autoînţelegerea, o mai corectă autoevaluare şi se activează preluarea răspunderii propriilor sale resurse, opţiuni, interese vitale, nevoi şi dorinţe. Clientul descoperă treptat un mod natural de a se responsabiliza pentru destinul său, de a fi prezent şi conştient de propria sa viaţă, de sensul şi resursele sale.

Din perspectiva analizei existenţiale, clientul este "activat" să devină dintr-o persoană pasivă, ancorată în rolul de ,"victimă", o persoană conştientă de participarea ei în construcţia acestui „rol," ca şi de libertatea sa de a-l restructura, înţelegând şi operând schimbarea semnificaţiilor evenimentelor şi reacţiilor la acestea, precum şi propria imagine şi concepţie despre sine.

Deşi analistul existenţial nu-şi propune explicit restructurarea personalităţii clientului, el îi poate oferi **suportul de dialog necesar unei autoreflecţii şi reorientări interioare.**

Întâlnirea terapeutică prilejuieşte împărtăşirea unor experienţe, sentimente, amintiri şi asociaţii semnificative, readuse în prezent şi reexperimentate de client din perspectiva sensurilor îmbogăţite, a înţelegerii universului interior, dar şi a reacţiilor unei alte persoane, care uneori se dezvăluie în dialog.

Astfel, partenerii dialogului existențial împărtășesc și înțeleg împreună o experiență de relație din perspectiva semnificațiilor ei, integrând-o cu realism și responsabilitate în lumea interioară a clientului, îmbogățită și extinsă în planul cunoașterii.

Ei nu își propun să „vindece" o anumită stare de suferință, ci să acceadă împreună la resorturile intime, ascunse, ale conștiinței de sine, îndepărtând pas cu pas starea de victimă, demolând argumente subiective, reexperimentând alternative de viață.

Dar, a desfășura un astfel de dialog terapeutic, presupune din partea terapeutului un efort continuu de autoconștientizare a propriilor reacții, opțiuni, concepții, atitudini. Acesta îi creează o disponibilitate de autoevaluare corectă, dar totodată o condiție psihologică receptivă la practica reflecției existențiale terapeutice. Sugerăm în continuare, sub forma unor interogații, câteva dintre punctele de reflecție (adaptate după G. Corey), asupra cărora terapeutul existențial e bine să-și îndrepte atenția și exercițiul personal, pentru a căpăta capacitatea de a susține acest tip de dialog.

Suport de antrenament formativ în analiza existențială

Seminarul se centrează pe două nivele:

A. Lucrul cu formatorii - autoanaliza și interanaliza pentru pregătirea disponibilităților psihologice de a aborda un caz prin analiză existențială.

B. Alte cazuri exemplificative - suport de analiză și interpretare.

A. Întrebări suport cu caracter problematizant pentru trainingul formativ al analistului existențial (cu centrare pe cazul R.)

Se lucrează cu fiecare membru al grupei de studenți și fiecare lucrează cu sine însuși în afara seminariilor.

1. Ce alegeri importante ai făcut? Gândește-te la un punct de răscruce din viața ta. Cum au afectat unele dintre alegerile tale viața prezentă?

2. Ce înseamnă libertatea pentru tine? Crezi că ești autorul vieții tale? Crezi că ești rezultatul opțiunilor și alegerilor tale? Cum crezi că viziunea ta asupra vieții va influența modul în care lucrezi cu cazul R?

3. În cazul R, terapeutul formator s-a orientat asupra anxietății și autenticității. Raportează lucrul cu R la aceste elemente în contextul vieții tale. Poți să-ți reamintești perioade din viața ta când ai resimțit anxietate în fața necesității de a face alegeri?

4. Privind asupra vieții tale, în ce grad libertatea ta s-a exprimat în asumarea responsabilității privind alegerile tale? În ce moduri ai experimentat anxietatea în fața necesității de a face alegeri? Ce ai simțit atunci? Ce simți acum, când readuci în prezent acele experiențe?

5. În ce moduri ai resimțit anxietatea când ți-ai manifestat libertatea și responsabilitatea? În ce măsură răspunsurile tale la aceste întrebări sunt relevante pentru modul în care ai abordat cazul R?

6. Ce experiențe din viața ta îți permit să te identifici cu R? Ai încercat unele din frământările ei? Te-ai confruntat cu probleme similare? Cum te-ai descurcat cu aceste frământări și probleme similare? Cum se relaționează aceste experiențe ale tale cu modul în care dialoghezi cu R? Ce experiență potențială ca terapeut te aștepți să ai?

7. Raportează-te la modul în care a lucrat terapeutul formator cu R. Ce aspecte ale acestui stil te-ar face să tratezi cazul cam în aceeaşi manieră? Pe ce alte elemente te-ai putea concentra? Ce tehnici diferite ai putea folosi?

8. Compară această manieră de abordare cu alte maniere terapeutice (nondirectivă, gestaltterapeutică şi psihanalitică). Ce diferențe sesizezi?

9. Ce simți tu şi ce crezi în legătură cu moartea, referitor la tine şi la cei pe care îi iubeşti? În ce măsură crezi că ai explorat propria-ți anxietate în legătură cu pierderea şi cu moartea? Cum ai putea răspunde la această întrebare astfel încât consilierea lui R să fie eficientă?

10. Care sunt problemele existențiale pe care se centrează analiza existențială şi care au relevanță personală pentru viața ta? Cum ai răspunde la întrebarea: "Pot terapeuții să-şi orienteze şi să-şi asiste clienții în abordarea problemelor lor existențiale dacă nu au abordat aceste probleme în propria lor viață?"

CAPITOLUL V

ANALIZA BIOENERGETICĂ
Incursiune terapeutică în universul psiho – corporal

Ana – Maria Dinişoae

1. Ce este Analiza Bioenergetică ?

Analiza Bioenergetică, fondată de Alexander Lowen, este un studiu (teorie) al „personalității umane în termenii proceselor energetice ale corpului" şi o terapie orientată corporal:"bioenergetica este o tehnică terapeutică care ajută persoana să fie din nou împreună cu corpul său şi să se bucure în cel mai înalt grad posibil de viața corpului său" (Alexander Lowen, "Bioenergetics", New York, 1975).

1.1. Cine este Alexander Lowen ?

Alexander Lowen a făcut primii paşi în psihoterapie sub îndrumarea lui Wilhelm Reich, atât ca discipol (1940 – 1952), cât şi ca pacient (1942 – 1945). Preocupările lui Reich despre identitatea funcțională dintre caracterul unei persoane şi atitudinea sa corporală (sau "armura musculară", cum a mai fost numită) au stârnit un profund ecou în Lowen, el însuşi preocupat de relația minte – corp. Lowen fusese director sportiv în câteva tabere de vară, în timpul anului 1930, şi remarcase că un program regulat de activitate fizică are un efect benefic nu numai asupra stării fizice, ci şi asupra celei psihice. Luase cunoştință de ideile lui Dalcrose despre "euritmie", despre "relaxarea progresivă" a lui Jacobson şi despre yoga dar niciuna nu l-a satisfăcut pe deplin. De aceea întâlnirea cu Reich a fost revelatoare şi marcantă pentru Lowen.

1.2. Apariția şi evoluția bioenergeticii

După terminarea terapiei în 1945, Lowen a lucrat un timp ca terapeut reichian. Câțiva ani mai târziu şi-a dat seama că nu-şi rezolvase multe din problemele sale majore, motiv pentru care a decis să-şi continue terapia împreună cu un alt terapeut reichian – John Pierrakos - , împreună cu care a pus bazele Institutului pentru Analiză Bioenergetică. În această a doua etapă terapeutică, accentul s-a deplasat către lucrul cu corpul pentru eliberarea tensiunilor musculare, spre deosebire de prima etapă, cu Reich, când accentul a fost pus pe abandonarea în senzațiile sexuale.

Lucrând cu sine însuşi, sub coordonarea lui Pierrakos, Lowen a inventat exercițiile şi pozițiile de bază ale bioenergeticii. Începând chiar cu primele exerciții, Lowen a experimentat şi aprofundat conceptul de "**înrădăcinare**" – un concept unic în bioenergetică.

După 30 de ani de lucru cu el însuşi şi cu alte persoane, autorul a ajuns la concluzia că "**viața individului este viața corpului său**". Din moment ce corpul viu include mintea, spiritul şi sufletul, atunci a trăi complet viața corpului înseamnă a avea mintea vie, a fi spiritual şi

sufletist.[1] De aceea bioenergetica este o tehnică ce accentuează asupra corpului, mai exact asupra funcţiilor sale primare: respiraţia , mişcarea, senzaţia , auto-exprimarea, sexualitatea.

Lowen consideră că fiinţa umană are două naturi: *cea primară* este deschiderea către viaţă şi dragoste, libertatea interioară şi fluxul de sentimente; *a doua natură* este închiderea, neîncrederea, apărările, armurile – toate acestea apar ca un mijloc de supravieţuire într-o cultură care neagă valorile corporale în favoarea puterii, prestigiului şi posesiunii. Scopul bioenergeticii este să ajute oamenii "să-şi recâştige natura primară, condiţia de a fi liberi, starea de eleganţă şi calitatea de a fi frumoşi. Libertatea este absenţa restrângerii interioare şi fluxul de sentimente, eleganţa este expresia acestui flux în mişcare, iar frumuseţea este o manifestare a armoniei interioare , a fluxului care se naşte."

Punctul de plecare al autorului bioenergeticii este că "procesele energetice ale corpului determină ceea ce se întâmplă în minte tot aşa cum ele determină ceea ce se petrece în corp."

2. Principalele concepte şi principii bioenergetice

2.1. Energia - încărcare , descărcare , flux , mişcare

Orice lucru , viu sau neviu, pentru a se mişca are nevoie de ***energie***. Energia este implicată în toate procesele vieţii: mişcare, sentiment, gândire etc., iar aceste procese pot ajunge la un STOP dacă aprovizionarea cu energie a fost întreruptă profund. În teoriile actuale ale personalităţii se admite faptul că indivizii diferă din punctul de vedere al cantităţii de energie de care dispun şi al modului cum o folosesc, de exemplu atunci când se discută despre temperament. Punctul de vedere bioenergetic al lui Lowen anticipă exact ceea ce se acceptă acum ca fiind de la sine înţeles. El îşi exemplifica ideea amintind de **indivizii impulsivi** care nu pot reţine nici o creştere de energie (sau a nivelului de excitare, cu alte cuvinte), ei trebuie să o descarce imediat; **indivizii compulsivi**, pe de altă parte, îşi descarcă şi ei energia/ excitarea dar în patternuri rigide de mişcare şi comportament. Relaţia dintre energie şi personalitate reiese cel mai clar la **individul depresiv**. Individul deprimat este deprimat şi energetic; studiile cinematice arată că el realizează aproape jumătate dintre mişcările spontane obişnuite la individul nedepresiv. El resimte lipsa energiei necesare mişcării: el nu are energie să respire profund, să mănânce, să răspundă îndemnărilor interioare sau exterioare, nu are energie nici să dezvolte un interes. De aceea, în demersurile terapeutice de tip bioenergetic, primul obiectiv este **ridicarea nivelului energetic** şi calea cea mai
la îndemână de a face aceasta este *creşterea aportului de oxigen*, ceea ce implică o respiraţie profundă şi completă.

Încărcarea şi descărcarea energetică alcătuiesc un ciclu funcţional; dacă el nu este echilibrat, organismul nu poate funcţiona. În general, cantitatea de energie încărcată este egală cu cea descărcată; excepţie fac perioadele de creştere, când cantitatea de energie preluată este mai mare decât cea descărcată, cantitatea suplimentară fiind folosită pentru creştere.

Canale de încărcare / descărcare energetică sunt: respiraţia, mişcarea (chiar şi cea mai simplă mişcare), acţiuni şi activităţi, exprimarea de sine. Când un astfel de canal este blocat, atunci persoana trebuie să-şi reducă aportul de energie pentru a păstra echilibrul energetic al corpului său. De exemplu, când exprimarea de sine este blocată de forţe interne (inhibiţii, complexe, tensiuni musculare cronice etc.) , automat este redusă şi capacitatea pentru plăcere, dar şi aportul de energie. **Bioenergetica lucrează simultan cu cele două părţi ei ecuaţiei**

[1] Prezentul capitol despre Analiza Bioenergetică este conceput într-o manieră complementară cu cea din prima ediţie a "Psihoterapiei Experienţiale" (coord. Iolanda Mitrofan, Editura Infomedica,1997, ediţia a II-a, 1999) cu intenţia declarată de a detalia concepţia şi sistemul terapeutic elaborat de Al. Lowen, excelent sintetizate în ediţiile anterioare ale tratatului.

încărcare / descărcare pentru a ridica nivelul energiei persoanei, a deschide exprimarea de sine a acesteia şi de a restaura fluxul de sentimente şi senzaţii din corp. În lucrul propriu -zis, acesta se întâmplă corelând respiraţia, senzaţia şi mişcarea (deci funcţionarea energetică din prezent) cu istoria vieţii individului (prin lucrul analitic). Nivelul energetic al unei persoane va creşte cu fiecare conflict inconştient (marii "hoţi" de energie) care este rezolvat şi integrat conştient în personalitate. Energia astfel eliberată va putea fi canalizată spre activităţi creative, plăcute şi satisfăcătoare.

Fluxul energetic este o mişcare în organism; cel mai bun exemplu este "curgerea sângelui".

Motilitatea corpului unei persoane depinde de fluxul de excitaţie din corpul său. Tulburările acestui flux apar sub formă de **blocaje** = zone ale corpului în care motilitatea este redusă, iar musculatura este spastică.

Corpul este un sistem energetic şi este într-o constantă interacţiune energetică cu mediul său. Pe lângă energia derivată din combustia hranei, un individ se încarcă energetic prin contactul cu forţe pozitive. O zi luminoasă, o scenă plăcută, o persoană bucuroasă au un efect stimulativ. O zi întunecată, mizeria şi oamenii deprimaţi sau agresivi au un impact negativ asupra energiilor noastre, exercitând o influenţă depresivă. Noi toţi suntem senzitivi la forţele sau energiile care ne înconjoară, dar impactul lor nu este acelaşi pentru toţi. O persoană mai încărcată energetic este mai rezistentă în faţa influenţelor negative şi, în acelaşi timp, este o influenţă pozitivă pentru ceilalţi.

2.2. Tu eşti corpul tău

Această afirmaţie caracteristică bioenergeticii desemnează faptul că *nici o persoană nu există separat de corpul său, cu ajutorul căruia se exprimă pe sine şi se relaţionează cu lumea.* Cu alte cuvinte, pe corp sunt imprimate şi pot fi citite atitudinile persoanei faţă de lume şi viaţă, faţă de persoana cu care stă faţă în faţă, faţă de un eveniment etc. Cu cât corpul este mai viu = mai încărcat energetic, cu atât el va fi mai mult în lume. Cu toţii avem zile când suntem radianţi, plini de energie şi ni se pare că lumea este a noastră, precum şi zile când suntem lipsiţi de vitalitate, obosiţi sau bolnavi sau depresaţi şi lumea ni se pare departe, vedem lucrurile ca prin ceaţă.

Atitudinea persoanei în faţa vieţii sau stilul său personal este reflectat de postură şi de modul cum se mişcă. Lowen exemplifică acest fapt amintind că individul cu o ţinută nobilă sau regală se distinge de individul căruia spatele îndoit, umerii lăsaţi sau capul uşor înclinat îi trădează demisia sau resemnarea în faţa poverilor vieţii. Mai mult, Lowen citează cazul unui tânăr pe care-l tratase el şi care avea un corp mare, gras şi deformat. Se simţea ruşinat de felul cum arăta şi , de asemenea, se simţea inadecvat sexual. În timpul terapiei a conştientizat că aparenţa sa corporală exprima un aspect al personalităţii sale pe care înainte era incapabil să-l accepte: o parte a sa se identifica cu un plângăcios mare şi gras , mai mult un bebeluş decât un bărbat. A mai conştientizat şi faptul că a fi un bebeluş mare , gras şi plângăcios era o atitudine inconştientă pe care o adoptase pentru a rezista în faţa solicitării continue a părinţilor săi de a creşte, de a fi bărbat şi de a fi remarcabil. Conflictele sale actuale erau mai profunde decât indica afirmaţia sa, însă toate erau simbolizate în atitudinea sa corporală. Mulţi oameni sunt handicapaţi în mod similar de către un conflict inconştient între diferite aspecte ale personalităţii lor. Cel mai comun este cel între nevoile neîmplinite şi solicitarea satisfacerii lor de către copilul din noi, pe de o parte, şi îndemnurile şi eforturile adultului din noi, pe de altă parte.

2.3. Inima vieţii – inima materiei

Limbajul corpului sau limbajul corporal are două părţi: una se leagă de semnele şi de expresiile corporale care transmit informaţii despre o persoană; a doua parte se leagă de expresiile verbale care se referă, în înţelesul lor, la funcţiile corporale. Sandor Rado a sugerat că limbajul

își are rădăcinile în senzațiile proprioceptive – de aceea baza tuturor limbajelor este limbajul corporal. Lowen este de părere că aceasta este o propoziție validă din moment ce comunicarea este în primul rând o împărtășire a experienței, adică un răspuns al corpului la situații și evenimente.

Semne și expresii corporale

Limbajul corporal este numit și comunicare nonverbală. Există astăzi un interes deosebit față de el deoarece s-a realizat faptul că o mare cantitate de informație este transmisă sau poate fi colectată din expresia corporală. Tonul vocii unei persoane sau privirea sa adesea are un impact mai mare decât cuvintele pe care le rostește. Copiii sunt mult mai conștienți de limbajul corporal decât adulții, care au fost învățați de-a lungul multor ani de școală să dea atenție cuvintelor și să ignore expresiile corporale.

Corpul nu minte. Chiar și când o persoană încearcă să-și ascundă adevăratele sentimente printr-o postură artificială, corpul său contrazice ținuta prin starea de tensiune care se creează. Nimeni nu este pe deplin stăpânul corpului său, motiv pentru care detectorul de minciuni poate fi folosit pentru a deosebi între adevăr și falsitate. A spune o minciună creează o stare de tensiune corporală care se reflectă în presiunea sângelui , rata pulsului și în conductibilitatea electrică a pielii. O tehnică mai nouă este analiza vocii pentru a face distincția respectivă. Tonul și rezonanța sa reflectă orice sentiment pe care îl încearcă persoana.

În concepția autorului Analizei Bioenergetice, omul comunică prin 3 canale de comunicare; mai exact spus, inima , care este închisă în cușca sa toracică, este conectată cu lumea prin aceste 3 canale: gură, mâini și organe sexuale; la femei mai apare unul, în special în relația cu copilul – sânii.

Primul canal de comunicare pentru inimă/om este prin gât și gură. Este primul canal al nou-născutului, prin care ajunge cu buzele și gura la sânul mamei. Dar un copil nu ajunge doar cu buzele și gura, ci și cu inima. În sărut noi am păstrat conștiința acestei mișcări ca pe o expresie a iubirii. Dar un sărut poate fi un gest de dragoste sau o expresie a dragostei; diferența constă în faptul dacă inima persoanei este sau nu în sărut și depinde dacă canalul comunicării dintre inimă și gură este deschis sau închis. Un gât contractat sau unul încordat poate bloca efectiv orice sentiment de a trece prin el. În astfel de cazuri, inima este relativ izolată, închisă.

Al doilea canal de comunicare este prin brațe și palme; ele se întind în mediu pentru a atinge. În acest caz imaginea iubirii este atingerea gentilă, tandră și mângâietoare a mâinii mamei. Și aici, dacă acțiunea este o expresie a iubirii, sentimentul trebuie să vină din inimă și să curgă prin brațe. Mâinile cu adevărat iubitoare sunt puternic încărcate cu energie. Asemenea mâini au o atingere vindecătoare. Curgerea energiei sau sentimentului prin mâini poate fi blocată de tensiunile din umeri sau de spasticitatea mușchilor mâinii. Tensiunile din umeri se dezvoltă atunci când cuiva îi este frică să se întindă după... sau să se lase să iasă în exterior. Tensiunile din mușchii fini ai mâinii sunt rezultatul reprimării impulsurilor de a apuca sau de a captura, de a zgâria sau de a strangula. O posibilă implicație a acestor tensiuni ar fi artrita reumatoidă a mâinilor.

Al treilea canal de comunicare dinspre inimă înspre lume coboară prin talie și pelvis către organele genitale. Sexul este un act de iubire, dar dacă este un simplu gest sau o expresie a unui sentiment sincer este, de asemenea, o chestiune de prezență a inimii în el. Când sentimentul de iubire față de un partener este puternic, experiența sexuală are o intensitate și atinge un nivel de excitare care face climaxul sau orgasmul să fie un eveniment extatic. Dar și acest canal poate fi închis sau blocat, în grade diferite, de tensiuni în partea inferioară a corpului.

Sexul fără sentimente este ca o masă mâncată fără poftă. Desigur, mulți oameni au anumite sentimente; întrebarea este cât de mult este deschis canalul comunicării. Una din cele mai întâlnite tulburări ale ființei umane este disocierea jumătății superioare a corpului de cea inferioară. Uneori cele două jumătăți arată de parcă nu ar aparține aceleiași persoane. La unii

oameni jumătatea superioară este bine dezvoltată, în timp ce pelvisul şi picioarele sunt mici şi au un aspect imatur, ca şi când ar aparţine unui copil. La alţii, pelvisul este rotund şi plin, iar jumătatea superioară este mică, îngustă, infantilă. În toate aceste cazuri, sentimentele unei jumătăţi nu sunt integrate cu sentimentele celeilalte.

Tensiunile musculare cronice care blochează curgerea liberă a excitaţiei şi sentimentelor sunt frecvent găsite în diafragmă, în muşchii care înconjoară pelvisul şi în coapse. Relaxarea lor prin folosirea unei abordări atât fizice, cât şi psihologice îi face pe oameni că se simtă "conectaţi". Acesta este cuvântul lor. Capul, inima şi organele genitale sau gândirea , sentimentele şi sexul nu mai sunt părţi separate sau funcţii separate. Sexul devine din ce în ce mai mult o expresie a iubirii, cu o corespondentă creştere a plăcerii. Invariabil, încetează orice comportament promiscuu în care persoana era angajată.

Cum ne mişcăm dinspre inimă spre periferia corpului, vom considera acele organe care interacţionează cu mediul. Limbajul nostru corporal este plin de expresii care derivă din conştientizarea proprioceptivă a funcţiilor lor. Aceste expresii sunt atât de bogate în imagini şi înţelesuri încât nici un cercetător al personalităţii umane nu-şi poate permite să le ignore.

I. Ar trebui să începem cu **faţa** din moment ce ea este partea corpului care este prezentată în mod deschis lumii. Este, de asemenea, prima parte examinată când cineva priveşte o altă persoană. Aşa cum cuvântul "inimă" a ajuns să desemneze centrul sau miezul, tot aşa şi cuvântul "faţă" a fost extins să includă aparenţele externe ale obiectelor sau situaţiilor. În remarca "**Acestea sunt probleme vechi cu feţe noi**" ne referim la o schimbare a aparenţei exterioare a situaţiilor fără o schimbare corespondentă a esenţei lor.

Cuvântul "faţă" este, de asemenea, folosit pentru a ne referi la imaginea unei persoane, imagine care are legătură cu conceptul de "faţă a Eului" întrucât Eul , în una din funcţiile sale, este preocupat de imaginea pe care persoana o proiectează. "A-ţi pierde faţa" (reputaţia) înseamnă că Eul suferă o lovitură ; cei mai mulţi oameni se străduiesc din greu "să facă faţă". Dacă cineva "îşi ascunde adevărata faţă" aceasta indică un sentiment de ruşine, când Eul se simte umilit. O persoană cu un Eu puternic "face faţă" situaţiilor, în timp ce o persoană slabă "întoarce faţa".

Orice organ şi trăsătură a feţei are propriul limbaj corporal. Sprâncenele, ochii, obrajii, gura şi bărbia sunt folosite pentru a denota diferite calităţi şi trăsături. Haideţi să ne uităm la câteva expresii care implică aceste părţi anatomice.

• O **sprânceană** ridicată denotă o persoană rafinată şi intelectuală. Opusul, sprânceana joasă, indică un tip necioplit. O persoană este intimidată când priveşte în jos, ca rezultat al intimidării la care a fost supusă, prin cuvinte şi priviri arogante. Sprâncenele sale, de fapt, sunt căzute. Când un individ este tânăr şi imprudent, se spune că este **obraz**-nic. Obrajii săi sunt realmente ieşiţi în afară pe măsură ce sunt inundaţi cu sânge şi emoţii.

• Funcţia **vederii** este atât de importantă pentru conştiinţă încât echivalăm verbul "a vedea" cu "a înţelege". Persoana clarvăzătoare nu numai că vede departe, dar şi gândeşte înainte. Ochii strălucitori sunt atât un semn cât şi un simbol al exuberanţei. Ca organe expresive, ochii joacă un rol mare în limbajul corpului. Atât de multe înţelesuri pot fi transmise printr-o privire, încât adesea noi apreciem exact răspunsurile oamenilor după ochi.

• Referindu-ne la **gură**, noi folosim asemenea expresii ca "**gură bogată**", "**gură dulce**", "**legat la gură**" etc. Funcţia dinţilor este bogată în metafore. A "**muşca o bucată bună din cineva**" este o expresie mai puternică decât "**a te lua la trântă cu cineva**" . O persoană care "**ţine cu dinţii**" de ceva este disperată. Numim "**bucăţică delicioasă**" pe cineva care promite plăcere. În final, aş menţiona expresia englezească "**bărbia sus**" care înseamnă a menţine sus spiritul cuiva în faţa adversităţilor. Lăsarea bărbiei în jos este mişcarea iniţială a eliberării suspinelor.

• Limbajul corporal recunoaşte semnificaţia **vocii**. Dacă o persoană "**nu are voce**" într-o situaţie, înseamnă că ea nu contează. **Nu "are nimic de zis". A-ţi pierde vocea** poate

însemna, din acest punct de vedere, o pierdere a statutului.

• Funcția **umerilor, brațelor și a mâinilor** contribuie și ea la limbajul corporal. O persoană **"își poartă responsabilitățile pe umeri"** dacă și le asumă. Sau își **"croiește drum cu coatele"** dacă este agresiv și **"se înarmează"** când intră într-o confruntare. Dacă se "auto-conduce/ **manevrează**" bine, suntem mândri de el. Participarea cuiva la o situație este descrisă ca **"a da o mână de ajutor"**.

II. **Mâna** este instrumentul principal al atingerii. Ea conține mai mulți corpusculi tactili decât orice altă parte a corpului. Atingerea este , prin urmare, în mare parte o funcție a contactului manual, dar nu este o operație mecanică. În termeni umani, atingerea este un contact emoțional cu o altă persoană. Astfel, expresia " **m-ai atins**" este un alt mod de a spune " **ai evocat un răspuns emoțional în mine**" – și este o modalitate mai plăcută de a spune acest lucru, întrucât este implicată ideea de apropiere. **"A fi în contact** " înseamnă și **"a fi conștient de..."**. Această expresie indică o conexiune strânsă între atingere și cunoaștere. Bebelușii învață calitățile obiectelor luându-le în gură deoarece gustul este cea mai importantă modalitate senzorială. Copiii, însă, învață atingând.

Legătura dintre atingere și cunoaștere pune o întrebare importantă pentru terapie. Poate cineva că cunoască cu adevărat pe cineva fără a-l atinge? Sau cum poți să ajungi să simți o persoană dacă nu-l atingi? Psihanaliza tradițională, cu evitarea sa caracteristică a oricărui contact fizic între pacient și analist, datorată fricii că un asemenea contact ar putea stârni senzații sexuale, a plasat o barieră între 2 oameni care au nevoie să fie în contact unul cu altul mult mai direct decât prin cuvinte. Dar atingând corpul pacientului, terapeutul poate simți multe lucruri la el: relaxarea sau încordarea musculaturii; uscăciunea pielii ; senzitivitatea țesuturilor. Prin atingere, terapeutul poate transmite pacientului ideea că el simte și acceptă pacientul ca pe o ființă corporală , precum și ideea că atingerea este o modalitate normală de contact.

III. A treia mare zonă de interacțiune este în **relația persoanei cu pământul**. Orice poziție luăm, orice pas facem implică această relație. Spre deosebire de păsări sau pești, noi suntem acasă pe teren solid. Și spre deosebire de alte mamifere, noi stăm și ne mișcăm pe două picioare. Această postură ne eliberează brațele prin mutarea funcției de suport a greutății pe coloana vertebrală și pe picioare. Trecerea la o poziție erectă pune mare presiune pe mușchii spatelui, în special pe regiunea lombo-sacrală.

Putem, de exemplu, descrie un individ ca având **"poziție"** sau **"nici o poziție"** într-un grup. În ultimul caz, el nu contează ca persoană. Putem, de asemenea, întreba **"Cum stai?"** într-o situație. Postura ta va denota poziția ta. Cineva poate **"sta pe poziții pro sau contra"** față de o idee. Dacă cineva nu **"ia poziție"**, atunci **"stă pe-afară"**. Dar dacă ia poziție, atunci **"stă ferm pe poziții"**, caz în care **"e înfipt pe pământ / e bine înfipt"**. Aici apare conceptul de fermitate în postură. Aceasta este evidentă în afirmații precum **"a face față cu bine"** unui atac, destrucții sau decăderi sau **"a face față criticii"**.

Opusul verbului **"a sta în picioare"** nu este **"a sta jos"**, care este un alt tip de acțiune, ci **"a se gârbovi"**, **"a se prăbuși"**, sau **"a se schimba"**. O persoană "schimbătoare" nu ia o poziție, o persoană care se prăbușește nu poate menține o postură, iar o persoană care se gârbovește renunță la postură. Acești termeni sunt metafore când îi folosim pentru a descrie comportamentul; totuși, când sunt aplicați personalității, ei au o semnificație literală. Sunt oameni ale căror corpuri arată o gârbovire habituală, alții ale căror corpuri se prăbușesc sau manifestă un anumit grad de colaps. Unii oameni sunt incapabili să stea în picioare fără a-și muta greutatea de pe un picior pe altul, sau fără a-și încrucișa genunchii, ca pentru a-și sprijini un genunchi în altul , sau fără a se sprijini de ceva, orice. Când asemenea termeni descriu o atitudine tipică a corpului, ei descriu persoana.

Cum stă o persoană în viață – adică postura sa de bază ca ființă umană – este relevată dramatic de către corp. Haideți să luăm ca exemplu comun tendința multor oameni de a sta cu genunchii blocați, foarte întinși și încordați; la unele persoane genunchii arată de parcă ar fi

curbați spre spate. Efectul acestei posturi este transformarea picioarelor într-un suport rigid, cu prețul flexibilității lor (acțiunii genunchilor). Nu este o postură naturală și folosirea ei indică faptul că individul simte nevoia unui suport suplimentar. Această postură ne informează, deci, că există un anumit sentiment de insecuritate în personalitate (altminteri de unde nevoia de extra-suport?), indiferent dacă este conștient sau nu. Dacă cerem acestei persoane să stea cu genunchii ușor flectați va induce adesea o vibrație în picioare care poate evoca sentimentul "Picioarele mele n-or să mă țină".

2.4. Plăcerea - o orientare primară. Principiul plăcerii

Orientarea primară a vieții este spre plăcere și departe de durere. Aceasta este o orientare biologică pentru că la nivelul corpului plăcerea asigură viața și starea de bine a organismului. Durerea este trăită ca amenințare a integrității organismului. Ne deschidem și ne îndreptăm în mod spontan către plăcere și ne contractăm și ne retragem , la fel de spontan, din fața durerii. Atunci, însă, când o situație conține posibilitatea unei plăceri și amenințarea unei dureri, trăim anxietatea.

Aproape toți indivizii societății noastre dezvoltă defense împotriva acestei lupte pentru plăcere, pentru că a fost acuza unei anxietăți în trecut. Însă apărările nu blochează în totalitate impulsurile către obținerea plăcerii. Dacă s-ar întâmpla astfel, s-ar ajunge în cele din urmă la moartea persoanei. Întrucât fiecare apărare constituie o limitare a vieții, o putem considera ca pe o moarte parțială. Defensele permit anumitor impulsuri să treacă, în anumite condiții limitate și în anumite grade. Dar, așa cum am menționat, defensele variază între indivizi , deși ele pot fi grupate în tipuri variate.

În bioenergetică, diferitele tipuri de apărări sunt subsumate sub numele de "structuri de caracter"[2]. **Caracterul** este definit ca un **patern fixat de comportament sau strategia tipică pe care o dezvoltă un individ în situații care implică obținerea plăcerii.** La nivel somatic, caracterul este structurat sub forma unor tensiuni musculare cronice, inconștiente în general, care blochează sau limitează posibilitatea impulsurilor de a se exprima. La nivel psihic, caracterul apare sub forma mecanismelor de apărare ale Eului.

Lowen ne aduce la cunoștință o scurtă teorie despre plăcere, care sporește înțelegerea conceptelor de "prima natură" și "a doua natură" a omului . Plăcerea poate fi descrisă în multe moduri. Funcționarea normală a organismului dă naștere unei stări de plăcere, la fel cum anxietatea sau suferința sunt trăite atunci când este perturbată sau amenințată funcționarea organismului. Putem vorbi despre o altă situație care ne creează plăcere, și anume despre starea de deschidere. În mod natural noi ne îndreptăm spre ceea ce credem că va fi plăcut, dar Lowen crede că actul de **a ne îndrepta către** este, în sine, baza pentru experiența plăcută. Ea reprezintă o expansiune a întregului organism , un flux de sentimente și energie ce curge către periferia organismului și către lume. Într-o ultimă analiză, sentimentele sunt percepții ale mișcărilor din organism. Astfel, atunci când spunem că o persoană este într-o stare de plăcere aceasta înseamnă că mișcările din corpul său , cele involuntare în special, sunt ritmice, necontractate și se exprimă în afară.

Prin urmare, am putea defini sentimentul de plăcere ca pe o percepție în corp a unei mișcări expansive: deschidere, îndreptare către, intrare în contact, exprimare = prima natură a omului. Închiderea, retragerea, reținerea în interior, inhibiția nu sunt trăite ca plăcere și pot fi experimentate ca durere sau anxietate = a doua natură a omului. Durerea poate rezulta din presiunea creată de energia unui impuls care a întâlnit un blocaj. Singurul mod de a evita durerea sau anxietatea este de a ridica o apărare împotriva impulsului.

Dacă impulsul este suprimat, persoana va putea să nu simtă anxietatea sau durerea, dar

---

[2] Vezi detalierea structurilor de caracter din prima ediție a op. cit. Cap 2

atunci nu va simți nici plăcerea. Expresivitatea corporală poate să denote ceea ce se întâmplă.

Din cele scrise mai sus putem deduce câteva elemente de diagnostic bioenergetic: o persoană adultă funcționează la două nivele diferite, simultan. Unul este nivelul mental, iar celălalt este nivelul somatic. A afirma acest lucru nu înseamnă a nega unitatea organismului, integritatea sa. Este vorba despre teza de bază a bioenergeticii, preluată de la Reich, în care se afirmă că toate produsele biologice sunt caracterizate și de antiteză și de unitate.

Se poate vorbi despre o ***personalitate sănătoasă atunci când cele 2 nivele – mental și fizic – ale funcționării cooperează pentru a crea starea de bine***. Putem vorbi despre o personalitate tulburată, perturbată atunci când există arii ale simțirii și comportamentului unde aceste aspecte ale personalității sau niveluri ale funcționării sunt în conflict. O arie conflictuală creează un blocaj al exprimării libere a impulsului și sentimentului. Nu vorbesc despre o inhibiție conștientă a exprimării, care este subiectul controlului conștient. Blocajele la care mă refer sunt restricții inconștiente ale mișcării și exprimării.

Punerea în antiteză a termenilor de "eu" și "corp" , mai degrabă decât mental și fizic, ne permite să introducem conceptele de eu ideal și imaginea de sine ca forțe care se pot opune încercării corpului de a simți plăcerea.

Aceste concepte pleacă de la rolul Eului ca agent / factor sintetizator. Eul este considerat mediatorul între lumea internă și cea externă, între sine și celălalt. Această funcție rezultă din situarea la suprafața corpului și la suprafața minții. El formează o imagine a lumii exterioare la care trebuie să se conformeze fiecare organism și, făcând asta, el modelează imaginea de sine a individului. În schimb, această imagine de sine dictează căror sentimente și impulsuri li se va permite exprimarea. În interiorul personalității, eul reprezintă realitatea.

Imaginea de sine formează, modelează corpul prin controlul pe care eul îl exercită asupra musculaturii voluntare. Cineva care-și inhibă impulsul de a plânge, o face prin încleștarea fălcilor și a gâtului, își ține respirația și încordează stomacul. Furia, exprimată prin lovire, poate fi inhibată prin contractarea mușchilor umerilor, astfel trăgând umerii înapoi (înspre spate). La început, inhibiția este conștientă și scopul este să ferească persoana de mai multă durere și conflict. Totuși, contracția conștientă și voluntară a mușchilor necesită o investiție energetică și nu poate fi menținută pe timp nelimitat. Atunci când o inhibiție a sentimentelor trebuie menținută un timp nedeterminat, deoarece exprimarea sa nu este acceptată în lumea copilului, eul cedează controlul său asupra acțiunii interzise și își retrage energia de la impuls.

Reținerea impulsului devine atunci inconștientă și mușchii rămân contractați pentru că le lipsește energia pentru extensie și relaxare. Această energie poate atunci să fie investită în alte acțiuni, care sunt acceptabile; un proces care ridică imaginea de sine (stima de sine).

Fiecare tensiune musculară blochează demersul direct al individului spre lume. Fiind supus unor astfel de restricții, eul va manipula mediul pentru a satisface nevoia corpului pentru contact și plăcere. Atunci el va justifica această manipulare ca fiind necesară și normală pentru că a pierdut contactul cu conflictul emoțional care l-a forțat în această poziție. Acest conflict a devenit structural în organism și este dincolo de puterea eului.

Întreținând tensiunea musculară cronică, care blochează curgerea impulsurilor și sentimentelor, nu numai că se limitează eficacitatea personală, dar și contactele, interacțiunea cu lumea. Ele reduc sensul apartenenței la lume și limitează gradul de expresivitate.

2.5. Realitatea – o orientare secundară. Realitate și iluzie

Primul aspect care trebuie să ne rețină atenția, ca terapeuți , este orientarea persoanei în realitate. Acest obiectiv nu este niciodată abandonat de-a lungul terapiei, dar este în mod constant lărgit pe măsură ce tot mai multe aspecte ale vieții și istoriei pacientului sunt supuse atenției.

Deși obiectivul inițial este REALITATEA, Lowen o consideră o orientare secundară. Dar este

secundară numai din perspectivă temporală: adică orientarea persoanei în realitate se dezvoltă gradual, pe măsură ce se înaintează către vârsta adultă, în timp ce orientarea spre plăcere este prezentă încă de la începuturile vieţii. Cât de bine este o persoană orientată în realitate va determina eficienţa acţiunilor sale de a satisface nevoia de plăcere. Este de neconceput ca o persoană care este nerealistă în ceea ce priveşte viaţa sa să fie capabilă să obţină plăcere, satisfacţie şi împlinire – lucruri pe care şi le doreşte în mod foarte serios.

Dar cum putem spune dacă o persoană este / nu realistă în ceea ce priveşte viaţa sa ? Din fericire, persoana care vine la terapie admite că are o problemă, că – într-un fel oarecare- viaţa sa nu a mers aşa cum spera şi că este nesigur de realitatea acestor expectaţii. Având în vedere cunoştinţele sale, precum şi faptul că e mult mai uşor să fii obiectiv când vine vorba de o altă persoană, un terapeut de obicei poate discerne acele aspecte ale gândirii şi comportamentului persoanei care par nerealiste. El poate spune că o asemenea gândire sau un asemenea comportament este bazat/ă mai mult pe iluzie decât pe realitate.

De exemplu, Lowen a fost consultat de o tânără femeie care era deprimată din pricina divorţului ei. Ea descoperise că soţul ei era încurcat cu o altă femeie şi această descoperire îi zdruncinase imaginea pe care şi-o formase despre sine ca "mica soţie perfectă". Cele două adjective pe care le-a folosit erau potrivite, nimerite. Era o femeie inteligentă, mignonă, care credea că este devotată soţului ei şi indispensabilă pentru succesul lui. Este uşor de imaginat şocul ei când a aflat că el este interesat de o altă femeie. Cum ar fi putut cineva să-i ofere mai mult ?

Este destul de clar din această poveste că pacienta era nerealistă faţă de viaţa ei. Ideea că cineva ar putea fi o "soţie perfectă" este în mod cert o iluzie, natura umană fiind cum este: departe de a fi perfectă. Credinţa că un bărbat i-ar putea fi recunoscător soţiei pentru că l-a încununat cu succes nu se bazează pe realitate, având în vedere efectul unei asemenea atitudini: negarea şi castrarea bărbatului. Colapsul iluziilor generează întotdeauna depresie (vezi Lowen:" Depression and the body"), iar aceasta oferă persoanei posibilitatea de a-şi descoperi iluziile şi de a restabili gândirea şi comportamentul pe un teren mult mai solid.

Oricum, **pericolul unei iluzii este acela că perpetuează disperarea**. Acest citat din "Trădarea corpului" (de Al. Lowen) explică:" Pe măsură ce o iluzie câştigă putere, ea cere satisfacere; din acest motiv, a forţa individul să intre în conflict cu realitatea duce la o manifestare disperată. A urmări împlinirea unei iluzii cere sacrificarea sentimentelor pozitive din prezent, iar persoana care trăieşte în iluzie este, prin definiţie, incapabilă să solicite plăcerea. În disperarea lui, individul este dispus să se lipsească de plăcere şi să-şi ţină viaţa în aşteptare, cu speranţa că iluzia- lui-care- se- va- realiza îi va alunga disperarea."

Subiectul scopurilor nerealiste e revenit în studiul pe care autorul l-a efectuat despre depresie. O descoperire esenţială a fost aceea că fiecare persoană depresată are iluzii care intercalează o notă de nerealism în acţiunile şi comportamentul ei. De aici a devenit clar că o **reacţie depresivă urmează invariabil colapsului unei iluzii**. În cartea sa, "Depresia şi corpul" există un paragraf semnificativ:" Când o persoană a experimentat o pierdere sau o traumă în copilărie, care îi subminează sentimentele de siguranţă şi autoacceptare, persoana va proiecta în imaginea sa despre viitor revendicarea ca acesta să inverseze sau să compenseze experienţele trecutului. Astfel, o persoană care experimentează un tip de rejecţie în timpul copilăriei ar putea imagina viitorul ca o acceptare şi aprobare promisă. Dacă se zbate împotriva unui sentiment de neputinţă şi neajutorare ca şi copil, mintea sa va compensa în mod natural această insultă la adresa Eului său cu o imagine a viitorului în care el va fi puternic şi în control.

Semnificaţia acestui paragraf este aceea că extinde rolul iluziei la toate tipurile caracteriale. Fiecare structură caracterială rezultă dintr-o experienţă infantilă care a subminat – într-o anumită măsură - sentimentele persoanei de securitate şi autoacceptare. În fiecare structură caracterială , din acest motiv, vom găsi imagini, iluzii sau idealuri ale eului care să compenseze această rană a sinelui. Cu cât mai severă a fost trauma, cu atât mai mare este investiţia energetică în imagine

sau iluzie, dar în toate cazurile investiția este considerabilă. Oricare ar fi energia deviată în iluzie sau în scopul nerealist, ea nu este disponibilă pentru viața cotidiană din prezent. Individul este deci handicapat în abilitatea sa de a da piept cu realitatea situației sale.

Fiecare iluzie sau Eul ideal este la fel de unic precum personalitatea sa. Pentru a spori înțelegerea noastră putem descrie, totuși, pe larg, tipul de iluzii sau Eurile ideale tipice pentru fiecare structură caracterială.

***Caracterul schizoid**

Individul schizoid s-a simțit rejectat ca ființă umană. Răspunsul lui la această respingere a fost să se vadă pe sine ca fiind superior . El este un prinț deghizat şi nu se simte ca aparținând părinților. Unii indivizi chiar își imaginează că au fost adoptați.

***Caracterul oral**

Trauma acestei personalități a fost o pierdere a dreptului de a avea nevoi ceea ce are drept consecință o stare permanentă de neîmplinire a corpului. Consecutiv, iluzia care se dezvoltă în compensare este o imagine de alimentare deplină şi plinătate energetică. Când dispoziția caracterului oral se schimbă în exaltare, ceea ce este tipic pentru această structură, iluzia începe să acționeze. Persoana devine excitabilă şi volubilă, debordând de gânduri şi idei concomitent cu un flux de emoții. Acesta este Eul lui ideal: să fie în centrul atenției ca o persoană care dă totul. Dar exaltarea nu este mai stabilă decât imaginea, care nu poate fi susținută deoarece caracterul oral nu are energia necesară. Amândouă – exaltarea şi imaginea – se prăbuşesc şi caracterul oral sfârşeşte în starea sa depresivă tipică.

***Caracterul psihopat**

O asemenea persoană are iluzii legate de PUTERE – o putere pe care o posedă în mod secret şi care este de maximă importanță. Această iluzie este compensarea lui față de experiența de a fi neajutorat şi neputincios în mâinile unui părinte seducător şi manipulator. Dar pentru a îndeplini iluzia din mintea sa, el trebuie să ajungă o persoană bogată sau cu putere. Când caracterul psihopat dobândeşte putere, ceea ce se întâmplă adesea, situația devine periculoasă deoarece el nu poate separa puterea sa reală de imaginea Eului său de persoană cu putere. Astfel, puterea nu va fi folosită constructiv, ci în scopul de a promova această imagine a Eului.

***Caracterul masochist**

Orice caracter masochist se simte inferior. El / ea a fost umilit, acoperit de ruşine în copilărie dar în sinea lui se crede superior celorlalți. Ceea ce sprijină această imagine sunt sentimentele reprimate de dispreț față de terapeut, şef sau oricine se află într-o poziție superioară.

***Caracterul rigid**

Această structură apare din rejecția iubirii copilului de către un părinte. Copilul a experimentat sentimentul de trădare şi decepție. În auto-apărare el s-a fortificat , adică își ridică garda automat când vine vorba de exprimarea deschisă a iubirii, datorită fricii de a fi trădat. Iubirea lui este păzită. Dar, deşi aceasta este realitatea lui, felul lui de a fi în lume, el nu se vede pe sine în această lumină.

Iluzia nu este complet falsă; există un element de realitate în ea, ceea ce ne face să ne întrebăm "Aşa se întâmplă cu toate iluziile ?". Fără a fi făcut o analiză amănunțită, răspunsul imediat este DA. Trebuie să existe un crâmpei de adevăr / realitate în orice iluzie, ceea ce ne poate ajuta să înțelegem de ce o persoană aderă atât de tenace la ele. Pentru a înțelege mai bine această idee, Lowen dă câteva exemple.

Există un grăunte de adevăr în iluzia **schizoidului** că ar fi *special*. Unii dintre ei devin într-adevăr speciali şi strălucițipe parcursul vieții. Geniul nu este chiar aşa departe de nebunie, după cum ştim cu toții. Putem spune că rejectarea lor de către mamă are legătură cu faptul că erau speciali în ochii lor ?

Caracterul **oral** este *generos.* Din păcate, el are puțin de dat. De aceea, cineva îi poate vedea iluzia ca bazându-se pe emoții, nu pe comportament. În lumea adultă numai

comportamentul trece drept măsură a afirmațiilor.

Caracterul **psihopat** a avut ceva ce era dorit de părinte, altfel nu ar fi fost obiect al seducției sau manipulării. Ca și copil, el trebuie să fi fost conștient de asta și așa a gustat prima dată *senzația de putere*. E adevărat, a fost neajutorat și, tot așa, puterea sa exista doar în mintea sa, dar el a învățat o lecție de viață pe care o va folosi mai târziu: de câte ori cineva are nevoie de ceva de la tine, tu ai putere asupra acelei persoane.

Este greu să găsești o bază pentru iluzia de superioritate a caracterului **masochist**, doar că trebuie să existe una. Singura idee care pare plauzibilă este referitoare la abilitatea lui de nivel superior de *a face față unei situații dureroase*. "Nimeni altcineva decât un masochist ar putea suporta asta " este o frază obișnuită. El suportă și menține o relație pe care alții de mult ar fi abandonat-o.

Pericolul unei iluzii este că orbește persoana în fața realității. Un masochist nu poate spune când este nobil să te supui unei situații dureroase și când este defensiv și masochist. Similar, rigidul nu poate spune când se comportă iubitor și când nu. Nu numai că suntem orbiți de iluzii, dar mai și rămânem agățați de imaginile eului pe care le conțin. Fiind agățați, nu suntem cu picioarele pe pământ și nu ne putem descoperi cu adevărat.

2.6. Suspendările

Se spune că cineva a rămas **suspendat / agățat** când este prins într-un conflict emoțional care îl imobilizează sau împiedică orice acțiune eficientă de schimbare a situației. În asemenea conflicte există două sentimente opuse , fiecare blocând exprimarea celuilalt. O fată agățată de un băiat este o bună ilustrare. Pe de o parte ea se simte atrasă de băiat și simte că are nevoie de el, iar pe de altă parte îi este teamă de respingerea lui și simte că va fi rănită dacă se mișcă înspre el. Incapabilă să meargă mai departe - din cauza fricii - sau să se retragă - din cauza dorinței -, ea rămâne complet suspendată. O altă persoană poate rămâne agățată de o slujbă față de care nu este devotată, dar se teme s-o părăsească datorită securității pe care o conferă. Cineva este agățat în orice situație în care sentimentele contradictorii împiedică desfășurarea unei mișcări eficiente.

Agățările pot fi conștiente sau inconștiente. Dacă o persoană este conștientă de conflict dar nu-l poate rezolva se va simți suspendat în conflict. Dar o persoană poate rămâne suspendată într-un conflict care a apărut în copilărie și a cărui amintire a fost de mult suprimată. În acest caz, persoana nu este conștientă de suspendarea sa.

Orice suspendare, conștientă sau inconștientă, limitează libertatea unui individ de a se mișca în toate sferele vieții , nu numai în cea a conflictului. O fată agățată de un băiat va realiza că și studiile sau munca ei suferă, relațiile cu familia și prietenii de asemenea. Același lucru este adevărat , într-o măsură mai mică, și în cazul suspendărilor inconștiente care, ca toate conflictele emoționale nerezolvate, se structurează în corp sub forma unor tensiuni musculare cronice. Aceste tensiuni musculare suspendă realmente corpul în moduri pe care le voi descrie pe scurt.

Dacă nu putem dezvălui cu ușurință iluziile unui pacient, deși unele sunt ușor de dezvăluit, putem presupune că persoana este suspendată și-i putem vedea mecanismele. Putem face asta deoarece suspendarea este relevată în expresia fizică a corpului. Văzând suspendarea, putem infera iluzia, chiar dacă îi știm cu exactitate natura sau nu.

Sunt două modalități de a determina din expresia corporală dacă o persoană este suspendată sau nu. Prima este **să vedem cât de bun este contactul cu pământul. "A fi înrădăcinat"** este opusul lui **"a fi suspendat"**.

A doua modalitate prin care cineva poate vedea obiectiv (fizic) suspendarea este în **ținuta / postura jumătății superioare a corpului**. Sunt câteva suspendări obișnuite; cea mai frecvent văzută este cea pe care Lowen a numit-o **"umeraşul"**. Este aproape exclusiv masculină. Umerii

sunt ridicați și cumva în poziție de atac, capul și gâtul înclinate înainte. Brațele atârnă neglijent din încheieturi, iar pieptul este și el ridicat.

O suspendare frecventă la femei este reprezentată de "**coccașa văduvei**", adică o masă de țesut adipos care se acumulează chiar sub a 7a vertebră cervicală, la joncțiunea dintre gât, umeri și trunchi. Această protuberanță își trage numele de la faptul că este foarte rar văzută la femeile tinere, dar nu este ceva rar la cele vârstnice. După înfățișarea pe care o are, Lowen o mai numește suspendarea de tip "**cârlig de carne**" deoarece impresia sa este că un asemenea cârlig ar produce o asemenea configurație.

Ar trebui să precizez că ceea ce este blocată în această suspendare este exprimarea fizică a furiei = lovirea, nu exprimarea ei verbală. Unele văduve sau doamne în vârstă sunt cunoscute pentru limbile lor ascuțite.

Mai există o manieră în care o femeie rămâne suspendată de moralitatea sexuală și aceasta este "**a fi plasată pe un piedestal**". Urcarea pe un piedestal îndepărtează pe cineva de pe sol la fel ca și orice altă formă de suspendare. Corpul femeii arătă de la pelvis în jos ca un piedestal. Este rigid și imobil și pare să servească doar ca bază pentru partea superioară a corpului.

Alte două forme de suspendare merită menționate. Una este asociată cu structura de caracter schizoidă și se numește "**Ștreangul**" deoarece postura corpului seamănă cu figura unui om care a fost spânzurat. Capul atârnă ușor într-o parte ca și cum legăturile cu restul corpului ar fi rupte. În structura schizoidă există o ruptură în legătura cu funcțiile capului sau între funcțiile Eului și ale corpului.

În final, există o suspendară văzută ocazional la schizofrenii borderline, numită "**Crucea**". Dacă cineva îi cere unei asemenea persoane să-și țină brațele întinse în lateral, el poate fi surprins uneori de impresia foarte puternică a unei posturi ce seamănă cu imaginile care îl arată pe Christos crucificat sau după ce a fost dat jos după cruce. Mulți schizofreni se identifică puternic cu Christos și unii chiar delirează că ar fi Isus. Să vezi această identificare impregnată pe corp este surprinzător.

2.7. Anixetatea de cădere

Acest tip de anxietate este deosebit de intens la ființa umană pentru că este strâns legată de suspendările în iluzie. Ființa umană este singura care experimentează această teamă în fața unei prăpăstii; celelalte animale nu resimt această frică deoarece le este suficient că stau pe teren solid; pentru oameni nu contează că picioarele lor sunt pe pământ solid și că nu este nici un pericol de cădere; ei amețesc și-și pierd echilibrul.

Din punct de vedere bioenergetic, frica de cădere este un stadiu de tranziție între suspendare și a avea picioarele adânc înfipte în pământ. În acest din urmă caz, nu există frică de cădere; în primul, frica de cădere poate fi negată printr-o iluzie. Dacă acceptăm această analiză, atunci fiecare pacient care începe să dea drumul iluziilor și încearcă să coboare pe pământ va trăi niște frici de cădere.

Indiferent de structura de caracter a unui pacient, căderea reprezintă o predare sau abandonare a paternului sau poziției sale de apărare. Întrucât această poziție a fost dezvoltată pentru a asigura supraviețuirea, niște măsuri de contact, un anumit grad de independență și libertate, predarea va evoca toată anxietatea pe care a necesitat-o la început dezvoltarea lui. Dacă noi, ca terapeuți, îl vom ajuta să treacă de teama stadiului de tranziție, va descoperi că pământul de sub picioarele lui este solid și are abilitatea de a sta pe el. Lowen a dezvoltat un exercițiu special pentru rezolvarea acestei probleme, și anume "Căderea"(exercițiul este redat pe larg în prima ediție a tratatului).

Cauzele anxietății de cădere: toate animalele resimt anxietate în momentul căderii, dar ființele umane sunt singurele care resimt această anxietate stând pe teren solid. O posibilă explicație ar fi plasată în copilăria mică, când copilul este ținut în brațe; dacă acest suport este

redus brusc, el devine anxios şi speriat. Cauza efectivă a anxietăţii este lipsa unei susţineri suficiente şi a contactului fizic cu mama. Lowen relatează un caz observat şi descris de Reich în legătură cu anxietatea de cădere la un copil de 3 săptămâni: "La sfârşitul celei de-a treia săptămâni a apărut brusc o anxietate acută a căderii. A apărut când a fost scos din baie şi pus pe spate, pe masă. Nu era clar dacă mişcarea de a-l aşeza pe masă a fost prea rapidă sau dacă răcirea pielii a precipitat anxietatea. În orice caz, copilul a început să plângă violent, şi-a tras braţele înapoi ca şi cum ar fi căutat suport, a încercat să-şi împingă capul înainte, a arătat o anxietate intensă în privire şi nu a putut fi calmat." A fost necesar să fie luat în braţe – era singura poziţie în care era calm.

Căutând explicaţia reacţiei, Reich a observat că era o lipsă de contact între mamă şi copil. Când baby – sitter lipsea, copilul era ţinut în pătuţ, lângă mama care scria la maşină.

Pentru a împiedica fixarea anxietăţii, Reich a sfătuit mama să ia copilul în braţe ori de câte ori plângea şi, pentru a dizolva reacţia deja instalată, a învăţat copilul să "se joace de-a căderea" pentru a se obişnui cu senzaţia de cădere. Manevra a fost făcută uşor, tip joc, iar copilul a învăţat să o aprecieze ca pe un joc.

În experienţa umană există două situaţii care se aseamănă foarte tare cu senzaţia de cădere: a aluneca/ (te) cufunda în somn (engl. "falling asleep") şi a te îndrăgosti (engl. "falling in love"). Cineva ar putea obiecta că acestea sunt doar expresii-literare. Dar , în acest caz, cum ar putea explica dificultăţile de adormire şi cantitatea de sedative care sunt luate pentru reducerea anxietăţii astfel încât somnul să devină posibil ?

Această tranziţie de la veghe la somn este simţită ca o mişcare descendentă nu atât a corpului, cât a senzaţiilor din corp. Când somnul se instalează gradat are loc o pierdere gradată a senzaţiilor din corp. Are loc o retragere a excitării şi energiilor de la suprafaţa corpului şi din minte.

Căderea şi căderea în somn sunt identice din punct de vedere energetic. Desigur, cele două situaţii diferă din punctul de vedere al consecinţelor, dar mecanismul este comun ceea ce explică asocierea anxietăţii de cădere cu procesul de adormire. Este vorba de abilitatea individului de a renunţa la controlul egoului. Acei oameni care au identificat controlul egoului cu supravieţuirea resping inconştient renunţarea la control, iar situaţiile care cer acest lucru le produc o anxietate severă.

Din perspectivă bioenergetică, anxietatea nevrotică se datorează unui conflict intern între o mişcare energetică în corp şi un control inconştient sau blocaj, care limitează sau opreşte această mişcare. Secretul căderii este acela de "a merge cu căderea", de a permite curenţilor de energie să curgă liber în corp şi de a nu simţi teamă faţă de senzaţiile resimţite.

Dar nu toţi nevroticii suferă de anxietate de cădere – nu toţi nevroticii au dificultăţi de a adormi. Cum se întâmplă aceasta? În concepţia lui Lowen, senzaţiile sunt blocate şi astfel anxietatea nu mai este resimţită; cu alte cuvinte, nu există nici o senzaţie legată de tranziţia de la veghe la somn, deci anxietatea nu apare.

Investim atât de multă energie în efortul de a urca, de a ne ridica, de a realiza cât mai mult, încât deseori ne este greu să revenim înapoi. Devenim astfel blocaţi şi ne este teamă de cădere.

Dacă ne este teamă de cădere, vom căuta mereu să ne ridicăm tot mai sus, ca şi cum în acest fel am putea câştiga mai multă securitate. Copiii care dobândesc în copilărie această anxietate a căderii vor deveni adulţi al căror scop în viaţă este de a se ridica din ce în ce mai sus.

Dacă imaginaţia se dezvoltă atât de mult încât persoana ajunge "la lună", apare pericolul de a deveni "lunatic" adică pericolul unei forme de nebunie sau izolare şi senzaţia psihică de gol. Efectul salutar al gravitaţiei – de a împinge spre pământ corpurile noastre – este pierdut iar individul devine uşor dezorientat. Reiese clar din acest fragment necesitatea înrădăcinării în lucrul cu orice pacient nevrotic, şi nu numai.

2.8. Stres şi Sex - Stresul

Legătura stres – sex se justifică prin faptul că descărcarea sexuală este una din modalitățile naturale cele mai performante de descărcare a tensiunii.

Mai întâi, să vedem cum stau lucrurile cu stresul. **Stresul rezultă din impunerea unei forțe sau presiuni asupra unui organism, care răspunde prin mobilizarea energiei.** Există două mari categorii de stresuri: ***cele naturale**, pentru care organismul este echipat să le facă față, şi ***cele socio-culturale** (includem aici şi cele emoționale rezultate din relațiile interpersonale, dar şi cele rezultate din autoconstrângeri).

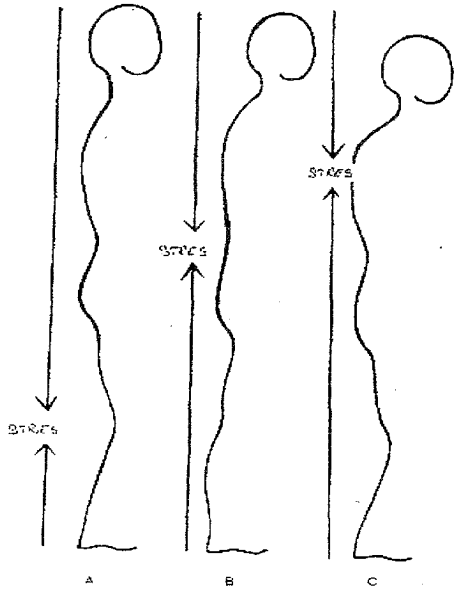
Dintre forțele naturale care creează stres, cea mai importantă este ***gravitația***. Gravitația este o forță care ne trage în jos. Putem scăpa de ea dacă ne întindem la orizontală, dar de îndată ce ne mişcăm sau ne ridicăm, devenim subiecții ei. **Căderea** sau colapsul (vezi secțiunea anterioară) este modalitatea naturală de contracarare a pericolului stresului permanent. Poziția ortostatică şi mişcarea cer mobilizarea energiei pentru a contracara forța gravitației; deşi sistemul osos ne ajută foarte mult, musculatura trebuie să depună un efort considerabil pentru a menține postura. Din acest motiv, atunci când suntem foarte obosiți sau devitalizați ne este foarte greu sau aproape imposibil să stăm în picioare.

Stresurile de natură socio-culturală acționează şi ele la nivelul posturii; când oamenii sunt incapabili să adopte una din cele 2 soluții naturale de a face față stresului, respectiv să iasă din situație sau să facă față situației, atunci se dezvoltă un patern disfuncțional (care se imprimă în postura corporală sub forma unei armuri masochiste): de exemplu, persoana se ***supune*** stresului şi, pentru a suporta stresul continuu, musculatura se dezvoltă foarte mult. Supunerea în fața stresului se imprimă astfel: fesele sunt foarte contractate, pelvisul este împins înainte, iar trunchiul se află într-o stare de colaps parțial. Corpul arată ca o maimuță. Această postură este specifică structurii de caracter masochiste. Aşa se întâmplă dacă stresurile acționează asupra copilului de vârstă mai mare; dacă ele acționează asupra unui copil foarte mic, reacția de înfruntare a stresului nu se poate dezvolta (nu există structurile psihologice necesare), retragerea fizică din situație iarăşi nu este posibilă aşa încât retragerea psihologică devine un modus vivendi. Copilul se ***disociază*** de situație şi realitate, îşi construieşte o lume a fanteziei, visează că zboară – o negare a stresului gravitației – sau eşuează în autism.

Tensiunile musculare cronice reprezintă stresuri corporale care limitează energia destinată, în mod normal, stresurilor cotidiene. Atunci când tensiunile musculare sunt reduse în urma exercițiilor de terapie bioenergetică, persoana descoperă că poate face față mai bine stresului. Secretul este acela de a avea suficientă energie – lucru ce devine posibil odată cu lichidarea tensiunilor musculare cronice (alți "hoți" energetici).

O anumită simptomatologie are legătură strânsă cu aspectele detaliate mai sus: *durerile lombo-sacrale*. De ce este partea inferioară a spatelui foarte sensibilă şi vulnerabilă la stres? Pentru că în această arie se "întâlnesc" două forțe opuse ca direcție de acțiune: forța descendentă – gravitația – şi forța ascendentă, care acționează pentru a susține corpul în poziție bipedă. Probabil acesta este şi motivul pentru care glandele suprarenale – care produc hormonul responsabil de mobilizarea energiei destinate situațiilor stresante – sunt localizate în regiunea lombară, în fața peretelui pelvian posterior. Este greu de crezut că localizarea lor este pur întâmplătoare.

Fig. A,B,C



Analizând figurile ilustrate mai sus putem înțelege mai bine despre ce este vorba. În **figura A** este ilustrată o postură normală – stresul este descărcat grație flexibilității genunchilor. Genunchii sunt îndoiți, iar pelvisul nu este blocat într-o poziție fixă, deci este liber. Postura corpului permite tensiunii să se transmită genunchilor. Genunchii sunt foarte importanți în gestiunea stresului: ei reprezintă locul din corp unde este absorbit șocul; dacă presiunea de deasupra este prea mare, genunchiul se va îndoi sau se va prăbuși. Când genunchii sunt blocați (vezi **figura B**) – atunci când este prezentă anxietatea de cădere – mușchii picioarelor se întăresc pentru a funcționa ca niște suporturi rigide, iar rigiditatea de extinde în sus către sacrum și pelvis. În acest caz, partea inferioară a corpului , inclusiv pelvisul, funcționează ca o bază de suport, dar și ca depozitar al stresului. Efectul acestei poziții este concentrarea întregului stres în regiunea lombo-sacrală, forțând mușchii de aici să devină foarte încordați.

Figura C prezintă o altă poziție. Partea de sus este înclinată, ca sub o povară permanentă – aici este depozitat stresul. Genunchii sunt îndoiți, dar această poziție este determinată de scoaterea pelvisului înainte , nu de o flexibilitate deosebită a genunchilor. Ba dimpotrivă, genunchii sunt rigizi și în această poziție. În această postură , întregul spate s-a prăbușit sub stres, ceea ce scutește regiunea lombo-sacrală. Postura este specifică pentru structura masochistă, care se supune în loc să înfrunte stresul.

Metode de gestiune a stresului sunt multe, dar aici le vom prezenta pe cele specifice analizei bioenergetice. În esență, este vorba de a învăța să ne relaxăm, dar cu ajutorul altor metode. Scopul demersului bioenergetic este rezolvarea elementelor structurale din corp care blochează căderea. Tehnicile folosite sunt exercițiile bioenergetice destinate să pună persoana în contact cu tensiunile sale musculare, pe de o parte, și descărcarea acestor tensiuni până la dispariția lor, pe de altă parte.

1.Primul set de exerciții este alcătuit din cele menite să înrădăcineze persoana, să-i îmbunătățească contactul cu solul și să depășească anxietatea de cădere. Aici, un rol esențial îl are flexibilizarea genunchilor. Una din primele porunci ale terapiei bioenergetice este "Ține tot timpul genunchii îndoiți". Acest lucru poate fi exersat lejer în timpul activităților cotidiene: spălat, bărbierit, așteptând la semafor etc.

2.Al doilea set de exerciţii vizează eliberarea pelvisului şi deschiderea simţurilor sexuale.

3.Următorul pas este acela de a obţine vibraţii în picioare, pentru a le reduce rigiditatea. Vibraţia este modalitatea prin care natura relaxează tensiunea musculară. Exerciţiul cel mai folosit în bioenergetică este aplecarea înainte şi înapoi, alternativ; persoana stă cu genunchii îndoiţi şi cu mâinile pe sol. O altă modalitate de a obţine vibraţii în picioare este poziţia întins pe pat, cu picioarele ridicate, cu călcâiele sprijinite de perete, orientate în sus; întinderea muşchilor de pe partea posterioară a picioarelor va produce vibraţii.

Vibraţia mai are o funcţie importantă , pe lângă cea de eliberare a tensiunii musculare. Ea permite persoanei să experimenteze în mod conştient şi controlat , să savureze mişcările involuntare ale corpului. Ele sunt expresia forţei vibrante, a vieţii corpului. **Un corp viu vibrează.** Bătaia inimii, ciclul respirator, mişcările peristaltice ale intestinelor, tresărirea de bucurie, tremuratul furiei, plânsul, râsul, zâmbetul – toate sunt acţiuni care ne mişcă profund. Dar cel mai aducător de satisfacţie, împlinire şi sens dintre toate răspunsurile involuntare ale corpului este orgasmul.

2.9. Eliberarea sexuală

O descărcare sexuală satisfăcătoare va elibera excitaţia în exces din corp şi va reduce mult tensiunea. În sex, excitaţia în exces se concentrează în aparatul genital şi se va descărca prin orgasm. Lowen alege să folosească termenul "orgasm" pentru a descrie o descărcare sexuală în care există mişcări involuntare, convulsive, spontane ale corpului şi pelvisului, şi care este resimţită ca satisfăcătoare. Când este implicat doar aparatul genital în senzaţia de descărcare , acest răspuns este prea limitat pentru a fi numit orgasm. Pentru a fi calificată drept orgasm, descărcarea trebuie să se extindă şi la alte părţi ale corpului – cel puţin la pelvis şi la picioare – şi să apară mişcări involuntare ale corpului, însoţite de plăcere. Orgasmul ar trebui să fie o experienţă care ne mişcă.

Problema multor oameni este că tensiunile din corp sunt atât de profund structurate încât relaxarea orgasmică apare rareori. Mişcările convulsive provocate de plăcere sunt prea înspăimântătoare, abandonarea în ele prea ameninţătoare. Indiferent de ceea ce spun, mulţi oameni se tem să cedeze sentimentelor şi trăirilor sexuale puternice.

Lowen a lucrat asupra sexualităţii pacienţilor săi fără intenţia de a crea o mistică a orgasmului. Dar sexualitatea este o funcţie foarte importantă a personalităţii umane. Eliberarea sexuală nu este singura modalitate de descărcare a tensiunii şi nici nu este utilizată în mod conştient în acest sens. Plânsul, şi el, duce la descărcarea tensiunii. Doar că orgasmul este modalitatea cea mai eficientă de descărcare şi, în acelaşi timp, una din experienţele umane cele mai unificatoare. Aceasta nu înseamnă că unuinea sexuală lipsită de punct culminant este fără sens şi fără plăcere. Actul sexual în sine produce atât de multă plăcere încât poate atinge înălţimea extazului.

De aceea, terapia bioenergetică nu pune atâta accent pe reflexul orgasmic, cum a făcut Reich. Lowen consideră că un accent egal trebuie pus pe abilitatea pacientului de a face faţă stresului, astfel încât acest reflex să funcţioneze şi în cazul unei întâlniri sexuale (care are loc într-o atmosferă mai încărcată decât situaţia terapeutică, partenerul având propriile nevoi şi cerinţe).

2.10. Exprimarea de sine şi spontaneitatea

Orice activitate a corpului contribuie la exprimarea de sine, de la cea mai nesemnificativă – cum ar fi mersul sau mâncatul – la cea mai complexă sau sofisticată- cum ar fi dansul sau cântatul. Modul în care o persoană merge, de exemplu, nu o defineşte doar ca specie umană, dar de asemenea îi defineşte sexualitatea, vârsta aproximativă, nivelul energetic, structura

caracterială, starea în care se află şi individualitatea sa. O persoană se exprimă pe sine în fiecare acţiune pe care o face sau prin fiecare mişcare a corpului său.

Reiese de aici că exprimarea de sine nu este în mod obişnuit o activitate conştientă. Putem fi conştienţi de propria exprimare, dar indiferent dacă suntem sau nu conştienţi de asta, noi ne exprimăm pe noi înşine în fiecare moment. De aici decurg două elemente foarte importante: 1. că sinele nu este limitat la sinele conştient şi nu este identic cu ego-ul; 2. nu trebuie să facem nimic pentru a ne exprima pe noi înşine. Impresionăm oamenii doar fiind prezenţi şi, uneori, impresionăm mai mult nefăcând nimic.

În opinia lui Lowen, calitatea principală a exprimării de sine este **spontaneitatea**. Din perspectiva lui, spontaneitatea se defineşte în termeni negativi: prin absenţa străduinţei, lipsa interferenţei, inocenţă. Spontaneitatea nu poate fi învăţată. Cineva nu poate învăţa să fie spontan şi terapia, ca urmare, nu-l poate învăţa. Devreme ce scopul terapiei este să înveţe persoana să devină spontană şi autoexpresivă, aceasta duce la creşterea sentimentului de sine. Demersul terapeutic ar trebui să fie conceput astfel încât să înlăture barierele sau blocajele exprimării sinelui. Deci, în mod necesar, **trebuie înţelese aceste blocaje**. Astfel concepe Lowen abordarea bioenergetică a exprimării de sine.

Din acest punct de vedere trebuie analizată relaţia comportament spontan – comportament învăţat – exprimare de sine. Comportamentul învăţat ar trebui privit ca o expresie a ego-ului sau a supraego-ului, dar nu a sinelui (deci exprimarea de sine este limitată). Dar un comportament nu conţine doar elemente învăţate sau doar elemente spontane. Un exemplu la îndemână este vorbirea: cuvintele şi modul de alcătuire a frazelor sunt învăţate, dar vorbirea cuprinde mult mai mult de atât: inflexiuni, ton, ritm, gesturi care sunt spontane şi unice pentru fiecare vorbitor. Dar nimeni nu poate pleda pentru vorbirea care distorsionează sensul comun al cuvintelor şi ignoră regulile gramaticii de dragul spontaneităţii. Deci spontaneitatea despărţită de controlul ego-ului este haos şi dezordine. Echilibrul bun între controlul ego-ului şi spontaneitate va permite unui impuls să fie bine exprimat în cea mai eficientă formă şi totuşi să fie puternic impregnat de viaţa persoanei.

Decurge în mod logic faptul că acţiunile impulsive nu sunt o expresie a sinelui. În aparenţă, comportamentul reactiv este spontan dar nu este aşa deoarece este condiţionat şi predeterminat de experienţa anterioară. Explozia vine din blocarea impulsurilor şi acumularea de energie în spatele blocajului de unde este eliberată de o incitaţie minoră. Comportamentul reactiv este o expresie a stării blocate din organism.

Însă asemenea explozii trebuie încurajate în cadrul terapeutic pentru a putea fi înlăturate blocajele structurale profunde sau luate sub control conştient.

Indicatorul principal al exprimării de sine este **PLĂCEREA**. Ori de câte ori ne exprimăm cu adevărat pe noi înşine, simţim plăcere care poate fi de la cea mai mică până la cea extatică, ca în sex. Plăcerea de a fi tu însuţi nu depinde de răspunsul mediului; autoexprimarea în sine este plăcută.

Jocul copiilor este cel mai bun exemplu de exprimare de sine spontană. În cea mai mare parte a acţiunilor noastre există o îmbinare de spontaneitate şi control, controlul servind la o focalizare mai bună şi un efect mai mare al acţiunilor. Când controlul şi spontaneitatea sunt armonizate astfel încât fiecare mai mult o completează pe cealaltă decât s-o împiedice, plăcerea este mai mare. În astfel de acţiuni ego-ul şi corpul lucrează împreună pentru a produce grade ale coordonării mişcării, care poate fi astfel caracterizată ca fiind graţioasă.

Spontaneitatea este o funcţie a motilităţii corpului. Un corp viu nu este niciodată complet pasiv. Motilitatea corpului este direct corelată cu nivelul ei energetic. Pentru mişcare trebuie energie. Acolo unde nivelul energetic este scăzut sau deprimat, motilitatea în mod necesar descreşte. O linie directă conectează energia cu exprimarea de sine. **Energie – Motilitate – Simţire – Spontaneitate – Exprimare de sine.** Această secvenţă operează şi în sens invers. Dacă exprimarea de sine a unui individ este blocată, spontaneitatea sa este redusă. Această

diminuare a spontaneității duce la scăderea tonusului afectiv, care la rândul ei face să scadă motilitatea corpului şi, implicit, nivelul energetic.

3. Declarația drepturilor omului din perspectivă bioenergetică

Maturizarea şi dezvoltarea personalității este un proces în care copilul, respectiv clientul care vine la terapie devine progresiv conştient de drepturile omului. Acestea sunt:

- **am dreptul să exist**: adică a fi în lume ca un organism individual. Acest drept este, în general, stabilit de-a lungul primelor luni de viață. Dacă nu este bine stabilit, eşecul creează o predispoziție către structura schizoidă. Totuşi, oricând acest drept este serios amenințat, până la punctul în care persoana se simte nesigură de dreptul său de a exista, va rezulta o tendință schizoidă.
- **dreptul de a fi sigur de propria nevoie**: derivă din funcția de susținere şi hrănire a mamei pe parcursul primelor luni. O insecuritate de bază, la acest nivel, conduce la o structură orală.
- **dreptul de a fi autonom şi independent**: adică de a nu fi supus nevoilor altora. Acest drept este pierdut sau eşuează în a fi stabilit dacă un părinte de sex opus este seductiv. Supunerea la seducție ar putea plasa copilul sub puterea părintelui. Copilul contrabalansează această amenințare fiind seductiv, pentru a câştiga puterea asupra părintelui. Această situație duce, în general, la o structură psihopată.
- **dreptul de a fi independent**: pe care copilul îl stabileşte prin autoafirmare şi în opoziție cu părintele. Dacă autoafirmarea şi opoziția sunt zdrobite, individul dezvoltă o personalitate masochistă. Autoafirmarea începe, în general, de la 18 luni, când copilul învață să spună NU şi continuă să se dezvolte pe parcursul anului următor. Această perioadă coincide cu însuşirea deprinderilor de igienă şi problemele create prin învățarea acesteia în mod forțat devine asociată cu problema autoafirmării şi a opoziției.
- **dreptul de a dori şi de a se îndrepta spre satisfacerea dorințelor direct şi deschis**: Acest drept se referă în special la Eu, şi este ultimul drept natural care se stabileşte. Aş vrea să leg apariția şi dezvoltarea sa aproximativ de perioada între 3 – 6 ani. Este puternic legată de sentimentele sexuale timpurii ale copiilor. Eşecul în a fi stabilite aceste drepturi esențiale provine dintr-o fixație la vârsta şi situația care cauzează oprirea dezvoltării depline.

4. Mini - ghid de expresii şi semnificații bioenergetice

- a „atinge" pe cineva = a provoca un răspuns emoțional în acea persoană;
- a „atinge" inima cuiva = a-l atinge emoțional, a avea un impact emoțional asupra persoanei;
- a avea un gât rigid = a fi încăpățânat;
- a avea o mână strânsă = a fi zgârcit sau egoist;
- a da din coate = a fi agresiv;
- a fi în contact = a fi conştient de....;
- a merge în inima lucrurilor = a tinde către esența lucrurilor;
- armură = tensiuni musculare cronice, inconştiente în general, care blochează sau limitează posibilitatea impulsurilor de a se exprima
- a sta pe propriile picioare = a fi independent;
- a se strânge inima în tine = extremă dezamăgire;
- a ți se face inima cât un purice = anxietate puternică, frică;
- a ține cu dinții de ceva/ cineva = disperare;

• a ține bărbia sus = a –ți menține curajul în fața adversităților;
• a – ți pierde vocea = a-ți pierde poziția / statutul într-o situație / grup;
• a-ți purta responsabilitățile pe umeri = asumarea lor;
• blocaj = patern structurat de comportament care reprezintă o rezolvare nesatisfăcătoare a conflictelor din copilărie;
• caracter schizoid = individ în a cărui personalitate există tendințe ale stării schizofrenice: **dezintegrarea** unității funcționale a personalității (de exemplu: gândirea tinde să fie disociată de sentiment, ceea ce gândeşte persoana pare să aibă o aparentă conexiune cu modul în care se simte sau se comportă); **retragerea** în propria interioritate, ruperea sau pierderea contactului cu lumea sau realitatea exterioară;
• caracter oral = individ care prezintă mai multe trăsături tipice stadiului oral de dezvoltare al copilăriei: dependența, tendința de a se agăța de ceilalți, agresivitate scăzută, nevoia ca ceilalți să-l sprijine şi să-i poarte de grijă;
• caracterul psihopat = specifică îi este negarea sentimentelor; la personalitatea psihopată, mintea se apleacă asupra corpului şi sentimentelor, în special a celor sexuale, dar nu pentru a obține plăcerea, ci pentru a le manipula şi a le subordona în favoarea unei imagini a Eului;
• caracterul masochist = descrie o persoană care suferă şi se plânge, dar rămâne supusă; tendința esențială a structurii masochiste este submisivitatea;
• caracterul rigid = reprezintă o apărare împotriva unei tendințe masochiste de fond; rigidului îi este teamă să cedeze, ceea ce este echivalent cu submisia şi cu colapsul;
• durere = tensiune, contracția muşchilor voluntari sau netezi, poate rezulta din presiunea creată de energia unui impuls care a întâlnit un blocaj;
• Eul = mediatorul între lumea internă şi cea externă, între sine şi celălalt; în interiorul personalității, eul reprezintă realitatea;
• iluzie = imagine proiectată în viitor prin care mintea încearcă să compenseze în mod natural principala insultă pe care Eul a suferit-o în copilărie; mintea, cu fanteziile diurne şi reveriile sale, încearcă să inverseze o realitate nefavorabilă şi inacceptabilă prin crearea unor imagini şi vise;
• înrădăcinare = "**A fi înrădăcinat**" este opusul lui "**a fi suspendat**". A avea picioarele pe pământ este mesajul corporal care semnifică un bun contact cu realitatea; înseamnă că persoana nu operează cu nici o iluzie conştientă sau inconştientă. Dacă energia persoanei nu curge puternic în picioare, contactul său energetic cu pământul este limitat;
• limbaj corporal = sistem de semne şi expresii corporale şi verbale care transmit informații despre o persoană sau despre funcțiile sale corporale;
• mi-ai rupt inima = traumă emoțională care întrerupe conexiunea inimii cu periferia corpului;
• mintea = instanță psihică perceptivă şi reflexivă, care simte şi defineşte starea, sentimentele şi dorințele cuiva;
• piept rigid, umflat, stern protuberant = "nu te las să-mi atingi inima";
• plăcere = percepție în corp a unei mişcări expansive: deschidere, îndreptare către, intrare în contact, exprimare;
• principiu = din punct de vedere bioenergetic, este un flux de energie care uneşte inima, mintea, organele genitale şi picioarele printr-o mişcare neîntreruptă; sentimentul care rezultă este unul pozitiv, persoana simțindu-se conectată, unificată;
• realitatea = imaginea ei, pe care noi o purtăm în minte;
• spirit = forța vitală din interiorul organismului care se relevă în exprimarea de sine a individului;
• structură de caracter = patern fixat de comportament sau strategia tipică pe care o dezvoltă un individ în situații care implică obținerea plăcerii;
• suflet = sentimentul sau senzația unei persoane de a fi o parte a unei ordini mai mari sau universale;

• suspendare = cineva este **suspendat / agățat** când este prins într-un conflict emoțional care îl imobilizează sau împiedică orice acțiune eficientă de schimbare a situației;

"Principiul subiacent al bioenergeticii este dualitatea şi unitatea simultană a personalității umane. Omul este o minte rațională şi un corp non-rațional. Trebuie să trăiască simultan la toate nivelele, iar aceasta nu este o sarcină uşoară. Pentru a fi un individ integrat, el trebuie să se identifice cu corpul său şi cu cuvântul său. Pentru a ajunge la această integrare, omul trebuie să înceapă prin a fi corpul său. **Tu eşti corpul tău**. Dar lucrurile nu se opresc aici. Omul trebuie să sfârşească prin a fi cuvântul său. **Tu eşti cuvântul tău**. Dar cuvântul trebuie să vină din inimă."

Al. Lowen, 1975

CAPITOLUL VI

ANALIZA TRANZACȚIONALĂ
Joc şi dezvoltare interpersonală

Adrian Nuță

1. Introducere

1.1. Ce este AT?

Conform definiției ITAA (International Transactional Analysis Association), analiza tranzacțională (AT) este o „teorie a personalității şi o psihoterapie sistematică centrată pe schimbarea şi dezvoltarea personală".

De fapt, AT este mult mai mult decât atât. Născută pentru a „umaniza" caracterul uneori ermetic al studiilor psihologice (şi mai ales, psihanalitice), AT a cunoscut o asemenea dezvoltare încât a atins, fără voia ei, dubiosul statut de „psihologie populară". Aparenta simplitate a permis multor autori să se aventureze într-un teritoriu pe care, neînțelegându-l complet, l-au prezentat în maniere nocive sau reducționiste. Cu toate acestea, deşi cuvintele pe care AT le foloseşte sunt simple, ideile şi sensurile pe care le vehiculează sunt complexe şi, uneori, foarte subtile.

Ca teorie a personalității, AT oferă un tablou al felului cum natura umană este structurată psihologic. Aceste tablou este bineînțeles, modelul stărilor Eului. O stare a Eului este o constelare specifică de comportamente, gânduri şi trăiri emoționale. În fiecare moment al existenței noastre, noi suntem într-o stare a Eului, manifestând o parte a personalității noastre. Tiparele generale cărora aceste stări se circumscriu sunt limitate la trei: Starea Eului Părinte, Starea Eului Adult şi Starea Eului Copil. Când operăm cu modelul stărilor Eului pentru a înțelege aspecte ale personalității, AT devine „analiză structurală".

Ca teorie a comunicării, AT descrie ce se întâmplă când o persoană se întâlneşte cu o alta. Schimburile verbale şi nonverbale între stările Eului sunt numite TRANZACȚII. Când examinează tipurile şi secvențele de tranzacții, AT devine „analiză tranzacțională propriu-zisă".

Ca teorie a dezvoltării copilului, AT dezvăluie cum patternurile comportamentale prezente îşi au rădăcinile în copilărie. Introducând conceptul de SCENARIU DE VIAȚĂ, AT devine „analiza scenariilor".

Ca teorie asupra psihopatologiei, AT identifică strategiile infantile care sunt reproduse în viața adultă, chiar dacă ele generează efecte dureroase sau dezadaptative. Când se focalizează asupra şirurilor de tranzacții ce sprijină o decizie luată în copilărie (şi ajunsă, între timp, în stratul inconştient al psihicului), AT devine „analiza jocurilor psihologice".

Ca psihoterapie, AT este folosită pentru tratamentul celor mai variate tulburări şi probleme psihologice, de la frământările cotidiene până la psihoze severe. Ea oferă metode de intervenție pentru indivizi, grupuri, cupluri şi familii.

În sfârşit, AT este folosită şi în spații extra-terapeutice, ca instrument de dezvoltare a grupurilor umane (educație, management, analiză organizațională, asistență socială). Ca regulă

generală, AT poate fi utilizată oriunde există o nevoie de a înțelege oamenii și soluțiile de comunicare dintre ei.

1.2. Filosofia AT

Asumpțiile filosofice pe care AT se sprijină sunt următoarele:

- Oamenii sunt O.K.
- Oricine are capacitatea de a gândi
- Oamenii își pot decide destinul iar aceste decizii pot fi schimbate

Spre deosebire de psihanaliză, filosofia AT este antideterministă. Ea are încredere în capacitatea ființei umane de a se angaja în comportamente de a-și fixa obiective, în urma unor selecții libere. Aceasta nu elimină influența forțelor sociale și nici nu consacră individul ca decident în totalitate liber. Așteptările, cererile sau presiunile figurilor semnificative sunt recunoscute, câtă vreme primele decizii sunt luate în copilărie, perioadă caracterizată de o înaltă dependență de ceilalți. Mai târziu, însă, deciziile pot fi revizuite și modificate, iar dacă deciziile timpurii nu mai sunt adecvate, ele pot fi înlocuite cu altele noi.

Această filozofie implică două principii fundamentale în practică AT:

P1. Terapeutul și clientul lucrează în baza unui contract.

Aceasta înseamnă că ei intră în relație de pe poziții egale și își definesc limpede responsabilitățile, în baza unui contract. Clientul formulează ceea ce vrea să schimbe și ceea ce este dispus să facă pentru a aduce această schimbare. Terapeutul își confirmă disponibilitatea de a lucra, se angajează să facă uz de abilitățile sale profesionale și numește recompensa pe care o solicită în schimbul muncii sale.

Accentul pe care AT îl pune pe relația contractuală este una din contribuțiile majore aduse în consiliere și terapie. Fără un contract este relativ ușoară „hoinăreala", adică ședințele lipsite de scopuri terapeutice sau de asumarea unei responsabilități personale pentru schimbare.

Contractul seamănă cu un „gentleman's agreement", în care terapeutul nu adoptă un rol de spectator, neutru-binevoitor, după cum nici clientul nu se încredințează pasiv terapeutului, așa încât acesta să realizeze ritualul magic de vindecare. Mai degrabă, ei sunt aliați și lucrează în vederea atingerii unor obiective comune, specificate încă de la început.

Contractul reflectă calitatea de agenți activi ai clienților în procesul terapeutic. Pentru ședințele terapeutice și viața cotidiană sunt nominalizate sarcini specifice. Clienții experimentează noile moduri de a se comporta și astfel află dacă le preferă în locul celor vechi. În acest fel procesul terapeutic nu riscă să devină unul interminabil, în care clienții sunt dependenți de înțelepciunea terapeutului. Clienții își demonstrează dorința de schimbare acționând efectiv, nu doar „încercând" sau explorându-și la nesfârșit trecutul. Terapia are succes atunci când clienții acționează pentru a produce schimbările dorite.

P2. Între terapeut și client comunicarea este deschisă și directă.

Împărțind responsabilitatea cu terapeutul, clientul îi devine coleg în procesul vindecării sale. Ei folosesc același vocabular, aplică aceleași concepte și au o înțelegere similară a situației. Clientul are acces la notele terapeutului și este încurajat să se familiarizeze cu ideile AT.

Limbajul folosit este simplu, fiind curățat de cuvintele derivate din limba greacă sau latină, obstacole mai degrabă decât facilitatori ai comunicării, iar terapeutul abandonează complet rolul de expert detașat, prezent în relație pentru a-l vindeca pe „pacient".

1.3. Cine a fost Eric Berne?

Eric Berne, pe numele său inițial, Eric Leonard Bernstein, s-a născut la Montreal, pe 10 mai 1910, într-o familie în care tatăl practica medicina generală, iar mama era un scriitor profesionist. Pe când avea nouă ani, tatăl său a murit iar evenimentul l-a afectat profund.

Devenind medic la 21 de ani, obține diploma de Master patru ani mai târziu, după care își completează studiile la Universitatea Yale, unde va fi rezident în psihiatrie.

Luptând în timpul războiului pentru armata americană (1943-1946), începe să experimenteze terapia de grup și este atât de entuziasmat încât interesul pentru terapia individuală scade în mod corespunzător. Cu toate acestea, după încheierea războiului își reia formarea în psihanaliză, cu faimosul Erik Erikson.

În 1947 publică prima sa carte, „Mind in action", pe care o va revizui și completa zece ani mai târziu, republincând-o sub titlul „A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis". Ea va conține un capitol consacrat analizei tranzacționale. Împreună cu o serie de alte articole publicate în revistele de specialitate ale timpului, ea completează cadrul de referință al AT.

Berne pare a fi fost mobilizat în eforturile sale creatoare de respingerea, în 1956, a cererii sale de a deveni membru al Institutului Psihanalitic. La mijlocul anilor '50, ideile sale erau deja diametral opuse de cele ale colegilor săi. Singur și rebel, el a abandonat formarea tradițională și a început să practice propriul său sistem, AT.

În 1964 a publicat „Games People Play", carte ce a înregistrat un extraordinar succes comercial. În 1966 apare „Principles of Group Treatement", în timp ce ultimele două cărți „Sex in Human Loving" și „What Do I Say After You Say Hello?" vor vedea lumina tiparului după moartea sa din iunie 1970, în urma unui atac de cord.

Descris fie ca genial și suportiv, fie ca distant și competitiv, Berne și-a sacrificat viața personală pentru realizarea profesională, dedicându-se practicii terapeutice și scrierii cărților. Deși a iubit copiii și a admirat abilitatea adulților de a se juca asemenea unor copii, nu și-a învins niciodată timiditatea, astfel încât să se încredințeze naturii spontane pe care el însuși a descris-o. Paradoxal, Berne pare să fi fost sub influența unui „scenariu de viață", acceptând mesaje opuse exprimării iubirii pentru ceilalți și opuse acceptării iubirii venite de la ceilalți. Deloc întâmplător, Eric Berne a murit de inimă, la 60 de ani, exact ca și mama sa.

2. Viziunea asupra personalității

2.1. Modelul stărilor Eului

O stare a Eului este „un pattern consistent de gânduri și trăiri emoționale, legat direct de un pattern comportamental corespunzător" (Berne, 1966). Definiția indică, fără echivoc, că experiența subiectivă și comportamentul se produc în mod CONSISTENT împreună. Punctul ei tare stă în faptul că ne permitem să facem conexiuni sigure între comportament, experiență și trăiri emoționale.

Pentru cele trei stări ale Eului pe care le-am identificat, și care epuizează registrul de manifestare a unei persoane, Berne a renunțat la cuvinte savante în favoarea celor simple, accesibile oricui. Astfel, el a lansat modelul Părinte-Adult-Copil, care constituie și acum, după aproape jumătate de secol, inima analizei tranzacționale.

Deși această împărțire a personalității amintește de un alt model tripartit (sinele, eul și supraeul lui Sigmund Freud), cele două abordări sunt departe de a fi identice. La prima vedere, Părintele (sau starea Eului Părinte) seamănă cu supraeul care observă, amenință și condamnă. Adultul (sau starea Eului Adult) este similar Eului ce testează realitatea, iar Copilul (sau starea Eului Copil) aduce cu sinele, spațiul de generare a impulsurilor și instinctelor necenzurate.

Comentatorii care consideră stările Eului versiuni trivializate ale instanțelor psihice freudiene au de înfruntat două argumente solide:

i) Stările Eului sunt diferite în termeni comportamental-observabili. Prin contrast, instanțele psihice sunt concepte pur teoretice. Nu putem privi pe cineva pentru „a vedea supraeul" dar putem judeca, grație observației, dacă se află în starea Eului Părinte.

ii) Stările Eului se referă la persoane cu identități particulare, pe când instanțele psihice postulate de Freud sunt generalizate. Când un individ se află în starea Eului Părinte, el nu acționează ca părinții „în general". Specific, el pune în act comportamente, gânduri şi trăiri ale unor figuri parentale individualizate, în speță, părinții proprii.

Mai mult decât atât, fiecare stare a Eului, dacă este să acceptăm clasificarea freudiană, conține influențe ale sinelui, Eului şi Supraeului. Astfel, Eul Părinte reproduce comportamentele totale ale părinților, inclusiv raționamentele şi impulsurile acestora.

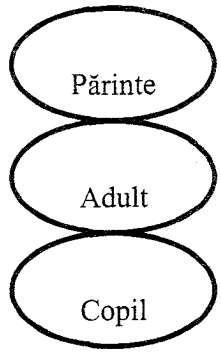
În modul cel mai simplu, stările Eului pot fi definite astfel:

→ Sunt în starea Eului Copil de fiecare dată când mă comport, gândesc şi simt în acelaşi fel ca atunci când eram copil.

→ Sunt în starea Eului Părinte de fiecare dată când mă comport, gândesc şi simt în acelaşi fel ca părinții mei (sau figurile parentale).

→ Sunt în starea Eului Adult de fiecare dată când mă comport, gândesc şi simt în modalități care sunt răspunsuri directe la ceea ce se întâmplă aici şi acum.

Aceste trei stări puse împreună construiesc modelul stărilor Eului şi sunt convențional figurate într-o diagramă ce reprezintă structura de ordinul I al stărilor Eului.



Prin urmare, starea Eului Părinte a unei persoane reproduce comportamente, gânduri şi trăiri pe care acesta le-a perceput la proprii părinți sau la alte persoane semnificative din spațiul ei relațional, mai îndepărtate (în timp) sau mai apropiate: un profesor, un coleg dominator, un patron, etc.

Eul Părinte conține norme, interdicții, reglementări, judecăți despre oameni şi lucruri, modele de comportament autoritar, adică un întreg inventar de dispoziții, atitudini şi reacții neanalizate şi conservate în timp.

Starea Eului Copil, şi prima care se dezvoltă, de altfel, conține zestrea instinctuală a unei persoane: trebuințele şi dorințele sale, ceea ce-i place sau nu-i place, fără să ştie exact de ce, intuițiile, spontaneitatea şi creativitatea sa.

Eul Adult, pe de altă parte, analizează datele şi faptele, le stochează şi le interpretează, compară, evaluează, ascultă, înregistrează şi comunică informații. Din aceste motive, Eul Adult este numit uneori „Calculatorul". Cu toate acestea, Eului Adult îi sunt asociate trăiri emoționale. Ele sunt trăirile adecvate unei situații imediate, astfel încât persoana care se confruntă cu ea să-i facă față.

O precizare importantă referitoare la stările Eului este că ele sunt NUME şi nu lucruri. Altfel spus, ele nu pot fi atinse sau măsurate şi nu pot fi localizate într-o anumită parte a corpului sau creierului. O stare a Eului descrie un set de fenomene interconectate, adică un set de trăiri, gânduri şi comportamente. Ele nu au nici un fel de existență separată de persoana care le experimentează iar expresiile de genul „Copilul din mine vrea să se distreze" sunt teoretic invalide, enunțul corect fiind „Când vreau să mă distrez sunt în starea Eului Copil".

Întrebarea legitimă care a fost pusă a vizat realitatea acestor stări. Cu alte cuvinte:

(1) Pot fi observate la oameni trei seturi comportamentale consistente şi uşor de distins care să corespundă celor trei stări ale Eului?

(2) Experienţele subiective relatate de oameni corelează cu indicii comportamentali în conformitate cu modelul stărilor Eului?

Numeroasele studii şi observaţii care au fost făcute tind să sprijine răspunsuri afirmative pentru ambele întrebări. Aceasta înseamnă că distincţiile psihologice pe care Berne le-a realizat sunt reale, iar intuiţiile sale geniale sunt susţinute acum de un corp substanţial de studii.

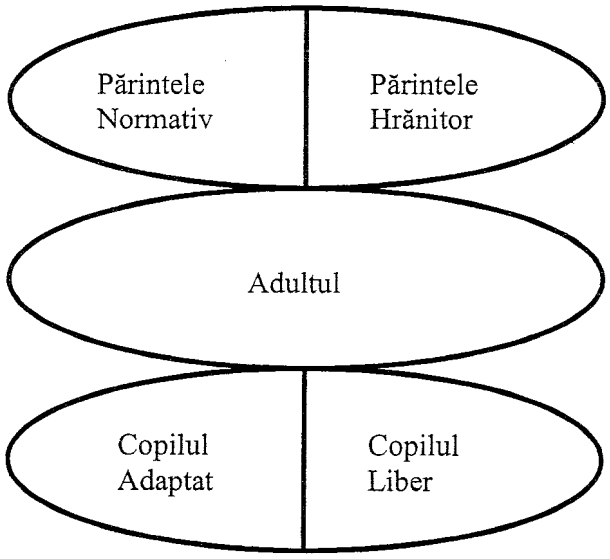
2.2. *Analiza funcţională a stărilor Eului*

Modelul funcţional, spre deosebire de cel structural, divide stările Eului, pentru a arăta cum le folosim. Într-un limbaj formalizat, modelul structural este preocupat de conţinutul stărilor Eului, pe când modelul funcţional este focalizat pe procesualitatea acestora.

Reprezentat grafic, modelul funcţional arată astfel (vezi figura):

Părintele Normativ dictează, conduce, cenzurează, emite principii şi norme, impune, ordonă, controlează, critică, devalorizează. El deţine prejudecăţile şi judecăţile noastre de valoare. Afirmaţiile sale au valoare de sentinţă, par a fi universal valabile şi nu pot fi puse la îndoială (de aici şi intoleranţa specifică). El este puţin sau deloc dispus să verifice analitic o situaţie, întrucât părerea sa deja există. Poate fi identificat pe baza unor indici comportamentali verbali şi nonverbali de tipul:

Nu ai voie să faci asta.
Poţi să faci asta. Trebuie să te comporţi aşa.
Ce vor spune ceilalţi?
Aşa ceva este nepermis.
Nu eşti capabil să... (judecată depreciativă).
Niciodată nu faci ceva ca lumea.
Fă asta! (orice indicaţie imperativă sau afirmaţie autoritară).
În aceste cazuri trebuie procedat aşa.
Aşa sunt toţi...
Niciodată nu face ceva ca lumea.



Modelul funcţional al stărilor eului

Amenință cu degetul arătător, realizează mișcări de avertizare, loveşte cu pumnul în masă, insultă, calomniază, vorbeşte de rău, ridică sprâncenele (în cazul unei critici), măsoară pe cineva din cap până în picioare, ține mâinile în şolduri,. Foloseşte o voce autoritară, emite opinii pe un ton ce nu admite replică.

În aspectul său pozitiv (sau OK, cum îl mai numesc unii analişti) directivele sale sunt orientate în scopul protejării reale a celorlalți sau pentru a le promova o stare de bine. Doctorul care îi spune pacientului său: „Îți interzic să mai bei" se află în stare de Părinte Normativ pozitiv.

În aspectul său negativ (sau non-OK) critică şi devalorizează. Profesorul care țipă la elevul său: „Ai făcut această greşeală din nou" se află în această situație. La limită agresiunile sale în transformă în „Persecutor".

PĂRINTELE HRĂNITOR ajută, încurajează, recompensează, sare în ajutorul cuiva, sfătuieşte, felicită, apreciază, mângâie, are grijă. Indicii săi comportamentali sunt de genul:

Te doare ceva?

Te pot ajuta cu ceva? (îşi oferă serviciile)

Bravo!

Nu te neliniști!

Îmbrățişează, consolează, este binevoitor, susține, sprijină, transmite în jur un sentiment de protecție şi siguranță, vine în întâmpinare.

În aspectul său pozitiv concentrează modele comportamentale aprobatoare în privința altora sau a lui însuşi, generatoare de încredere, încurajatoare sau protectoare, furnizate de pe o poziție de considerație autentică pentru cel ajutat.

În aspectul negativ, ajutorul este acordat de pe o poziție care îl devalorizează pe celălalt. Părintele care face temele copilului său este un astfel de exemplu. La limită, acțiunile prin care îl împiedică pe celălalt să se dezvolte, să se formeze prin propriile experiențe, îl transformă în „Supraprotector" sau „Salvator".

ADULTUL nu poate subdivizat dar poate fi polarizat.

Adultul pozitiv este atent şi culege informații din realitatea mai largă a vieții, îndeplineşte sarcinile, colaborează şi negociază, rezolvă problemele, ia decizii în urma unor procese reflexive. De asemenea integrează armonios dorințele (Eul Copil) cu normele şi valorile (Eul Părinte)

Adultul negativ este excesiv de analitic în relațiile interumane, fiind mai degrabă un robot decât o persoană.

Adultul este orientat când spre exterior pentru a observa şi analiza mediul înconjurător, când spre interior, pentru a asculta mesajele Eului Părinte sau Eului Copil.

Manifestările sale comportamentale conțin elemente ca:

Cum te simți?

Ce este asta?

Care este părerea ta?

La ce foloseşte asta?

Ce crezi despre ideea asta?

Cum funcționează asta?

Ce spun specialiştii?

Îşi sprijină bărbia şi reflectează, cere o informație, apelează la cei „care ştiu", foloseşte gestică şi mimică meditative, consultă instrucțiunile de utilizare, întreabă.

COPILUL LIBER îşi exprimă emoțiile şi sentimentele în mod spontan, se manifestă prin bucurie şi durere, creativitate, curiozitate şi joacă. Nu ascultă de reguli şi limite.

În aspectul său pozitiv este chiar centrul ființei umane. Exprimarea emoțională onestă, perceperea nevoilor şi satisfacerea lor sunt acțiuni productive, care îi permit unei persoane să evolueze.

În aspectul negativ Copilul Liber generează, prin acțiunile sale spontane, consecințe

personale şi sociale neplăcute, la limită punând în pericol propria sa viață sau a altora.

Indicii comportamentală pentru Copilul Liber sunt:

Îmi place asta / Nu îmi place asta

Dă-mi asta!

Asta este a mea!

Vrei să ne jucăm?

Vreau asta.

Vreau să încerc şi eu. (curiozitatea)

Mi-e bine / Nu mi-e bine.

Al meu e mai frumos.

Mă doare!

Lasă-mă în pace!

Nu mai vorbesc cu tine!

Se exprimă prin gesturi, semne de bucurie (sau invers) râde zgomotos, plânge, îşi comunică temerile, neliniştile, este furios, dansează, sare într-un picior, face mutre, caută ceva cu interes.

COPULUL ADAPTAT este supus, se conformează, ține cont de cereri, acceptă regulile, îşi modifică sau îşi reprimă propriile trebuințe. În varianta Copil Adaptat Victimă indicii săi comportamentali sunt:

Am încercat...dar nu reuşesc. (devalorizare)

Nu pot să... (depreciere)

Ceilalți sunt mai buni ca mine. (inferioritate)

Am făcut tot ce am putut, dar ... (lipsă de încredere în sine)

Se plânge, se vaită, se apără se supune fără crâcnire, se opreşte la culoarea roşie a semaforului, cedează locul în metrou, respectă regulile de politețe.

În aspectul pozitiv, Copilul Adaptat face posibilă acceptarea socială şi elimină sau preîntâmpină numeroase întâmplări dezagreabile. Economiseşte o mare cantitate de energie mentală şi generează un anumit confort în relațiile cu ceilalți.

În aspectul negativ este greu de suportat în varianta Rebel sau este blocant pentru dezvoltarea în varianta Victimă. Copilul Adaptat Rebel, în mod paradoxal, este la fel de atent ca victima la mesajele parentale, cu diferența că li se opune. El spune în mod sistematic „Nu", întrerupe discuția, nu-şi ține promisiunile, încalcă normele, se revoltă, contestă, sfidează autoritatea, ridică tonul, ripostează, se împotriveşte.

2.2.1. Egogramele

Jack Dusay a avut ideea de a reprezenta grafic cantitățile de energie conținute de fiecare stare a Eului, determinând astfel importanța relativă a acestora. Respectivele histograme au fost numite egograme şi sunt diferite de la o persoană la alta, în funcție de potențialul energetic şi de distribuția acestuia între cele cinci stări ale Eului.

Egogramele nu sunt bune sau rele. Ele sunt expresii ale localizării energiei psihice în diferitele stări ale Eului şi indică zona în care energia trebuie să scadă în intensitate pentru a putea deplasa surplusul într-o zonă deficitară şi a obține astfel schimbările dorite.

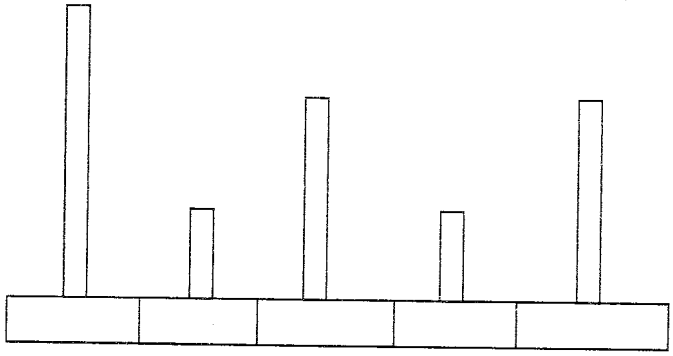
Ipoteza constanței emisă de Dusay (1980) sună astfel: „Când o stare a Eului creşte în intensitate, o alta sau altele trebuie să coboare pentru a realiza compensarea. Distribuția energiei psihice se produce astfel încât cantitatea totală de energie rămâne constantă".

Dacă clientul nu ia decizia schimbării balanței energetice, o egogramă rămâne aşa cum „s-a fixat". Într-o persoană sănătoasă şi autonomă energia nu este fixată în nici o stare a Eului, ea putând circula liber de la o stare la alta, dinamizându-le adecvat în funcție de necesitățile momentului.

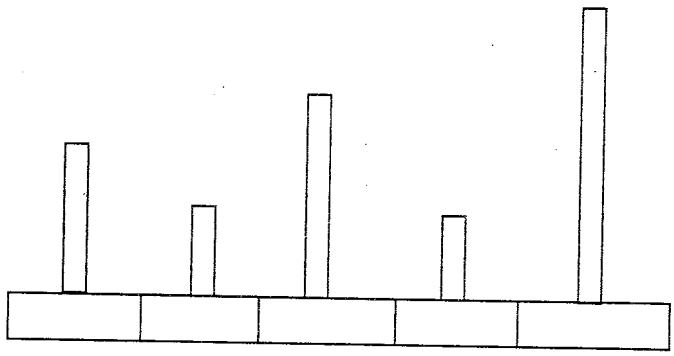
Egograma se construieşte ridicând linii verticale de la starea pe care o folosim cel mai mult,

respectiv cel mai puțin. Înălțimea relativă a barelor depinde de perioadele relative de timp pe care le petrecem în cele două stări. Mai departe, egograma este completată cu restul stărilor, raportate la primele două.

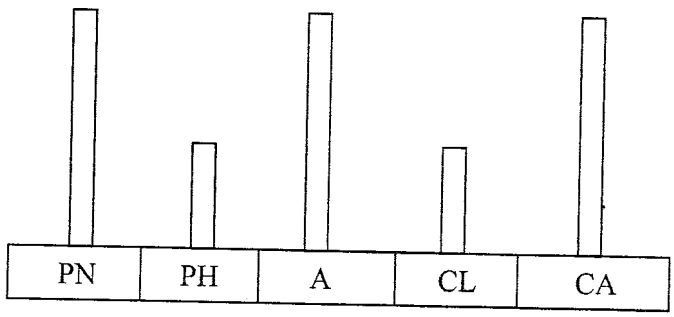
Egograma unei persoane hipercritice, incapabilă de activități spontane și egocentrică:



Egograma unei persoane depresive:



Egograma unei persoane retrase, melancolice, cu nivel ridicat de anxietate socială:



2.3. Structura de ordinul doi a stărilor Eului

Este asemănătoare cu un sistem computerizat de înregistrare şi clasificare a datelor, cu singura diferență că „datele" sunt, în cazul AT, urmele mnezice ale tuturor experiențelor cognitive, emoționale şi comportamentale pe care un individ le-a trăit.

PĂRINTELE conține amintiri ale gândurilor, trăirilor şi comportamentelor parentale. În limbaj analitic, acestea sunt introiecții parentale. Numărul şi identitatea figurilor parentale este unic pentru fiecare persoană (în desen au fost reprezentate trei figuri semnificative, de exemplu mama, tata şi un profesor). Din acest motiv, aşa cum nu există amprente identice, nu există nici Euri Părinte identice.

Fiecare figură parentală este interiorizată cu propriile ei stări (Părinte Pi, Adultul Ai, Copilul Ci, unde i = 1,2,3). Astfel, Eul Părinte al unei persoane poate conține mesajele furnizate de Eul Părinte al figurilor parentale (Pi), temeiurile oferite pentru a le sprijini (Ai) şi trăirile ce au însoțit transmiterea acestor mesaje (Ci).

ADULTUL conține gândurile, trăirile şi comportamentele în care o persoană se angajează pentru a răspunde situației de aici şi de acum. Aici sunt depozitate toate strategiile de testare a realității şi rezolvare a problemelor care îi sunt disponibile acum, ca persoană adultă, inclusiv conținuturi ale propriilor stări de Părinte şi Copil evaluate ca pozitive sau rezonabile.

O întrebare ridicată adesea este cum se pot constitui trăirile emoționale în modalități de rezolvare a problemelor. Răspunsul e simplu: fiind adecvate situației. Dacă un leu fioros, scăpat de la circ, pătrunde chiar acum în apartamentul tău, emoția naturală şi adecvată este frica. Ea va contribui esențial la viteza cu care fugi, salvându-ți viața.

Fiecare copil, la rândul lui, are nevoi şi dorințe fundamentale (Eul Copil), fantezii în ce priveşte îndeplinirea lor (Eul Părinte) şi abilități intuitive de rezolvare a problemelor (Eul Adult). Pentru a le indica, în interiorul Eului Copil au fost conturate trei alte cercuri, corespunzând stărilor Eului persoanei, atunci când aceasta era copil.

Fanita Enlish (1977) a analizat cele trei subdiviziuni ale Eului Copil grupându-le după vârsta de formare. Părintele din Copil (P) a fost numit „Părintele Magic", Adultul din Copil (A) a fost botezat „Micul Profesor" iar Copilul din Copil (C) a primit numele de „Copilul Somatic".

Părintele din Copil stochează într-o formă magică mesajele parentale. El poate spune:

Dacă mă comport frumos, toată lumea mă va iubi.

Dacă nu sunt cuminte, o să vină BAU BAU să mă mănânce.

Dacă nu mănânc tot, Mama o să mă părăsească.

Imaginația copilului se activează, însă, în sens pozitiv. Părintele din Copil poate fi asociat cu zâna cea bună sau cu Moş Crăciun. Din aceste rațiuni analiştii moderni l-au numit „Părintele Magic", deşi Berne i-a spus „Electrodul", pentru a revela modul cvasi-compulsiv în care copilul răspunde la imaginile magice ale recompensei şi pedepsei.

Adultul din Copil sau „Micul Profesor" hrăneşte formidabila capacitate umană numită intuiție. La acest nivel individul captează, asemenea unui radar, semnalele emise de oameni şi lucruri, le prelucrează şi le interpretează rapid.

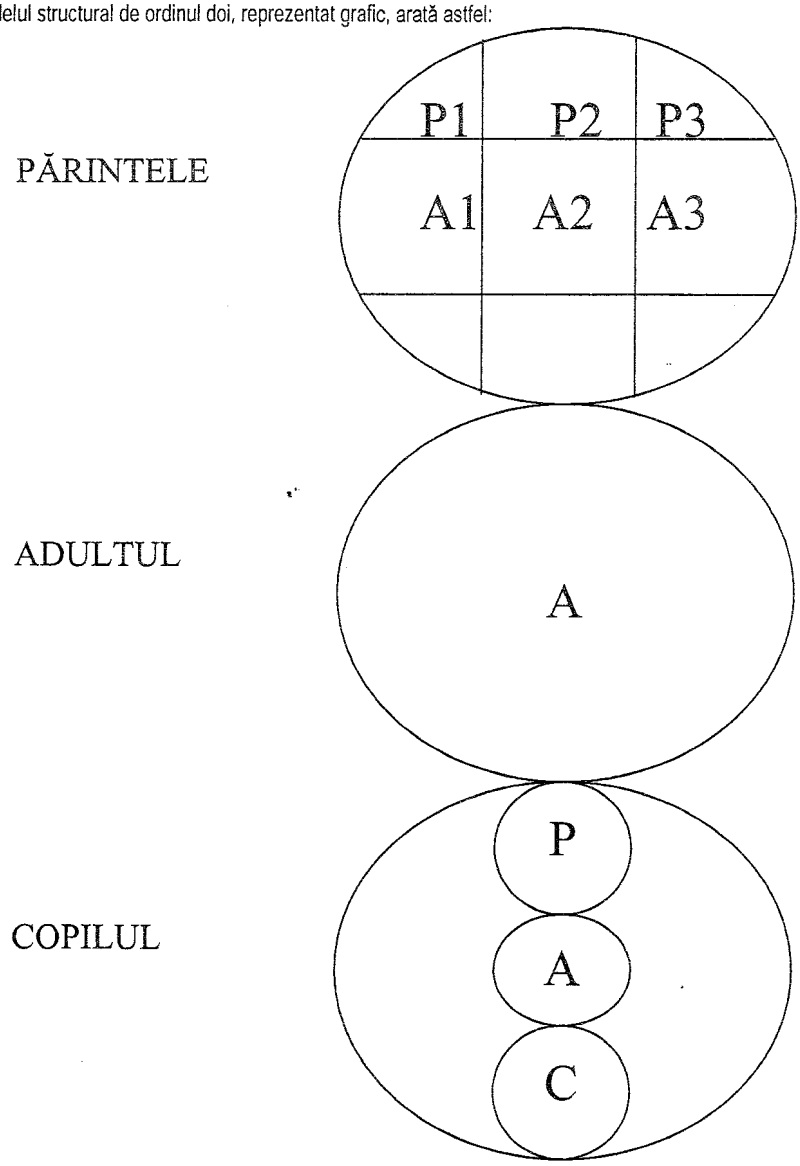
Lipsit de facultățile logice, copilul se orientează în lume grație acestei funcții. El ştie când poate cere să fie răsfățat de părinți, fără a prelucra rațional fenomene observabile (de exemplu, gestul părinților de a-i zâmbi şi a întinde mâinile spre el). Mai târziu, el va şti când se află în fața unui potențial partener sexual. Întrebat cum face, el va răspunde că „ştie pur şi simplu".

Adultului din Copil îi este asociată şi funcția creativă. Ea constă în manipularea semnalelor captate, „în toate sensurile", până când este descoperită semnificația comportamentului celuilalt (ca în cazurile precedente sau o nouă soluție.

Copilul din Copil stochează senzațiile corporale în care lumea a fost experimentată la început. Procesul de înregistrare seamănă cu seturile de păpuşi ruseşti. În structura unui Copil

de 6 ani, de exemplu, se află un Copil de 4 ani, în structura acestuia un Copil de 3 ani ş.a.m.d. Deşi aceste amănunte nu sunt figurate în diagnostic, ele sunt importante în terapie, deoarece reprezintă stadii ce se pot activa succesiv în client.

Modelul structural de ordinul doi, reprezentat grafic, arată astfel:



3. Viziunea asupra patologiei

3.1. Patologia structurală

Când o stare a Eului integrează prin conținuturile sale cu o altă stare a Eului, ceea ce rezultă se numeşte CONTAMINARE. Procesul este reprezentat grafic prin suprapunerea cercurilor.

Contaminarea Adultului de către Părinte generează prejudecățile (fig.1). Credințele sunt considerate fapte, ca în exemplele următoare:

Scoțienii sunt zgârciți.

Negrii sunt leneşi.

Țiganii sunt hoți.

Nu poți avea încredere în oameni.

Când gândirea este pătrunsă de credințe din copilărie, fantezii mobilizate de diverse trăiri afective, Adultul este contaminat de Copil (fig.2). Berne numeşte aceste produse iluzii (percepții distorsionate ale realului) şi, în timp ce unele sunt relativ inofensive, altele sunt periculoase (comportamente halucinator delirante):

Nu mă pricep la literatură / matematică.

Oamenii nu mă plac.

Pot renunța la fumat.

Oamenii încearcă să mă omoare cu raze cosmice.

Când o persoană reia un slogan parental, îl susține cu o credință din starea Eului Copil şi le confundă pe ambele cu realitatea se produce dubla contaminare (fig.3). De exemplu:

Nu poți avea încredere în oameni (P) + Nu am încredere în nimeni (C) În ultimele studii de AT orice contaminare este considerată dublă, deoarece constă în credințe învechite şi

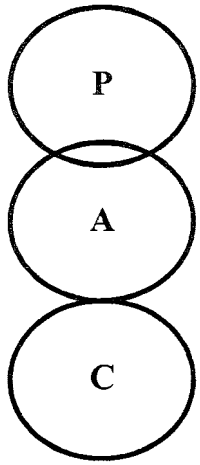


Fig.1

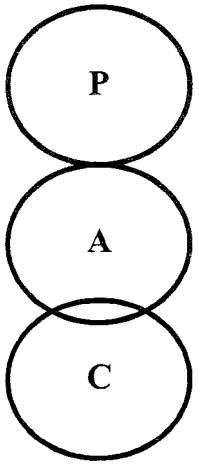


Fig.2

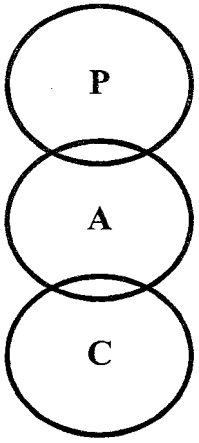


Fig.3

distorsionate pe care o persoană pe care o persoană le are față de ea însăşi, de alți oameni şi de lume. Ele formează „credințele scenariului".

Când o stare a Eului are frontiere rigide şi nu permite circulația liberă a energiilor se produce fenomenul de EXCLUDERE.

Persoanele cu Eul Părinte Exclus nu ascultă decât de propriile lor reguli (fig4). Ei folosesc intuiția Micului Profesor pentru a surprinde esența unei situații. Pot fi politicieni de vârf, mari oameni de afaceri sau şefi ai crimei organizate.

Persoanele cu Eul Adult Exclus (fig.5) sunt private de capacitatea de a testa realitatea şi întrețin un dialog bizar între Părinte şi Copil, putând ajunge până la psihoze.

Persoanele cu Eul Copil Exclus (fig.6) au complet blocate amintirile din copilărie. Ele sunt percepute ca reci şi neprietenoase.

Când sunt deconectate stări ale Eului, starea operațională este numită CONSTANTĂ. Părintele Constant (fig.7) este întâlnit la oameni atât de preocupați de datorie şi de muncă astfel

încât nu se mai pot juca. Ei condamnă, moralizează şi au numeroase pretenţii de ceilalţi. Adultul Constant (fig.8) funcţionează atât de calculat şi planificat încât pare a nu pare a nu avea nici un fel de trăiri interioare sau spontaneitate. Este enervant de plictisitor prin modul său de a fi, arid şi rigid, ca un computer.

Copilul Constant (fig.9) este un sociopat lipsit de conştiinţă, gândeşte şi simte la fel ca în copilărie. Adesea e considerat de ceilalţi ca imatur sau isteric. Refuză cu încăpăţânare se rămână dependent pentru a scăpa de responsabilităţi.

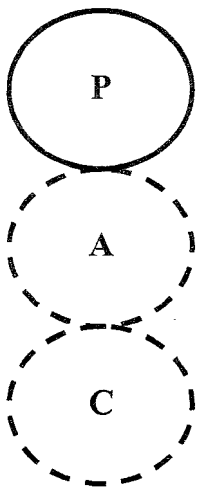


Fig.7

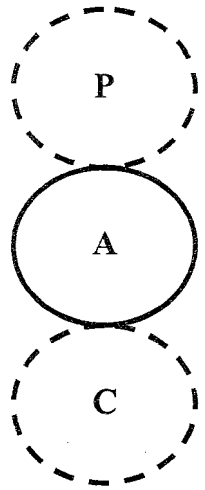


Fig.8

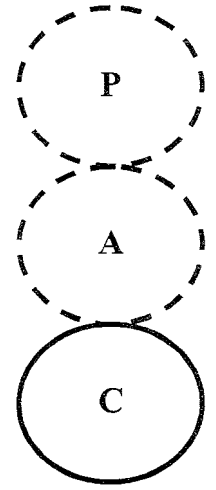


Fig.9

Excluderea nu este niciodată totală ci se referă la situaţii particulare. Oamenii nu pot exista fără cele trei stări ale Eului dar în anumite situaţii acestea pot fi temporar excluse. Numai în cazul persoanelor cu tulburări psihice severe excluderea este de durată.

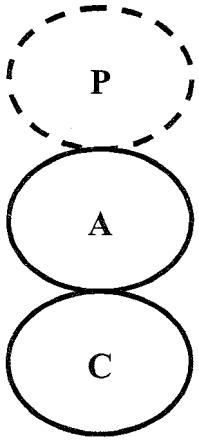


Fig.4

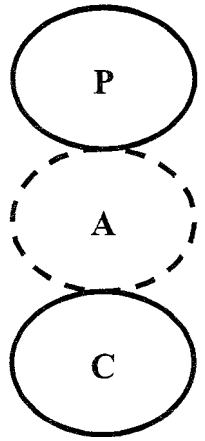


Fig.5

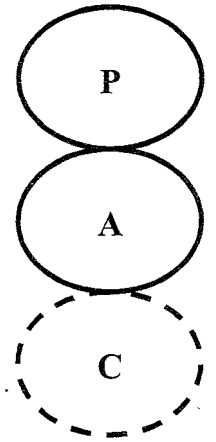


Fig.6

3.2. Patologia funcțională

Se referă la oscilațiile comportamentale asociate schimbărilor rapide de la o stare la alta. Este caracteristică persoanelor cu instabilitate afectivă.

Din altă perspectivă, este posibil ca cineva să de comporte într-un fel caracteristic unei stări în timp ce se experimentează pe sine într-o altă stare. Pentru a descrie această situație, berne a sugerat distincția dintre Sinele executiv şi Sinele real.

De exemplu, un student începe să citească o carte de AT, pregătindu-se pentru examen. El are puterea executivă în Adult (se comportă ca un Adult) şi simultan îşi experimentează Adultul ca Sinele real (se simte efectiv în starea de Eu Adult). După un timp, se plictiseşte. Cu toate acestea, continuă să citească propozițiile insipide despre patologia funcțională. Deşi se comportă într-un mod consistent cu Adultul (puterea executivă în Adult), experiența subiectivă aparține altei stări (Sinele real în Copil).

Această disociere dintre Sinele executiv şi Sinele real se numeşte INCONGRUENȚA şi ridică probleme suplimentare în diagnoza stărilor Eului. Credința mea este că AT nu a exploatat suficient această fragmentare a Eului, în sensul de a o urmări până la ultimele consecințe. Berne s-a mulțumit, într-o rafinată explicație teoretică, să descrie modalitățile prin care au loc trecerile de la o stare a Eului la alta, grație celor 3 forme de energie: legată, nelegată şi liberă.

Urmându-l pe Freud, a numit CATHEXIS energia psihică iar pentru a ilustra diferențele dintre cele 3 forme de cathexis, a folosit metafora maimuței într-un copac.

Când maimuța stă undeva sus, pe o ramură, ea are energie potențială, energie ca ar putea fi eliberată dacă maimuța ar cădea la sol. Această energie potențială este analogă cu cathexis legată.

Când maimuța cade de pe ramură, energia este eliberată sub forma energiei cinetice. Aceasta este cathexis nelegată. Dar maimuța, fiind un organism viu, poate sări pe sol în loc să cadă. Energia care poate fi folosită voluntar este cathexis liberă.

Pe de altă parte, fiecare stare a Eului conține între marginile sale o anumită cantitate de energie, cathexis legată. Când ea este activată şi folosită, devine cathexis nelegată.

O stare a Eului deține puterea executivă atunci când ea conține cea mai mare cantitate de cathexis activă (suma energiilor liberă şi nelegată). Starea Eului experimentată de Sinele real, la rândul ei, este aceea care conține, la un moment dat, cea mai mare cantitate de cathexis liberă.

Este posibil, astfel, ca o persoană să aibă cathexis activă în cele trei stări ale Eului, simultan. De exemplu, în timp ce este examinat oral, un student are puterea executivă în Adult (cathexis activă este maximă în Adult). În acelaşi timp, el poate dezlega cathexis din Părinte, începând să se critice (în plan mintal) pentru felul cum răspunde la întrebările profesorului, după cum poate dezlega cathexis din Copil, simțindu-se ruşinat pentru prestația sa intelectuală. Dacă ultimul proces continuă, în Copil poate fi dezlegată atât de multă cathexis încât Copilul preia puterea executivă iar studentul se inhibă complet, fiind incapabil să mai răspundă la vreo întrebare.

4. Tranzacțiile

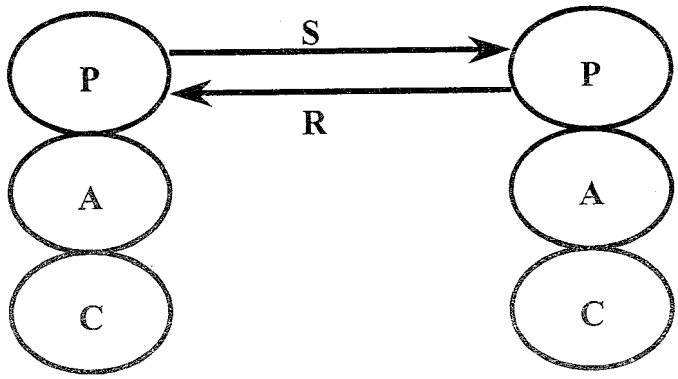
Tranzacția este unitatea de bază a discursului social. Ea este compusă dintr-o pereche stimul-răspuns tranzacțional. Într-o relație interpersonală, răspunsul unui interlocutor devine stimul pentru celălalt iar dezvoltarea comunicării apare sub forma unui lanț de tranzacții.

Într-o TRANZACȚE COMPLEMENTARĂ (sau simplă) vectorii tranzacționali sunt paraleli iar starea Eului căreia îi este adresat stimulul este şi cea care oferă răspunsul.

Exemplu:

(P) Politicienii sunt incompetenți. (S)

(P) Evident, nu sunt buni de nimic. (R)



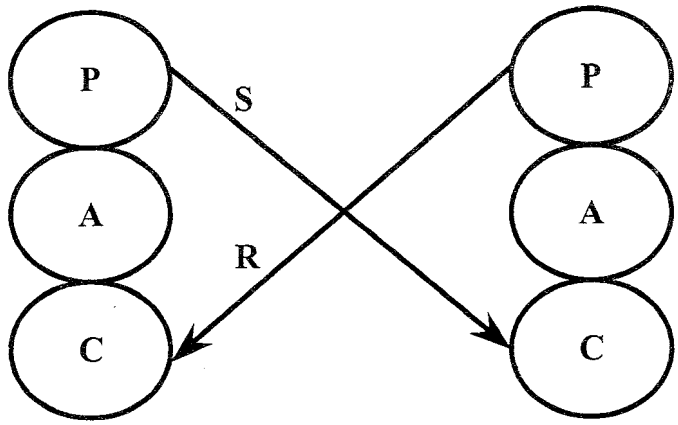
Atât timp cât tranzacțiile rămân complementare, comunicarea poate continua nedefinit (Prima Regulă a Comunicării).

Într-o TRANZACȚIE ÎNCRUCIȘATĂ vectorii tranzacționali se intersectează sau starea Eului căreia îi este trimis mesajul diferă de cea care oferă răspunsul.

Exemplu:

(P) Eşti un incapabil! (S)

(P) Incapabil eşti tu! (R)



Unele tranzacții pot părea complementare dar sunt, de fapt, încrucişate. Pentru identificarea lor e nevoie de modelul funcțional.

(CL) Mă masezi puțin pe spate?

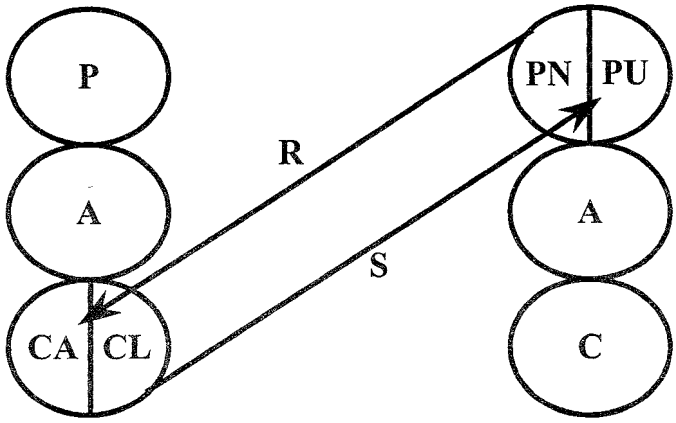
(PN) Crezi că altceva mai bun n-am de făcut?

Stimulul a fost lansat de la Copilul Liber către Părintele Hrănitor iar răspunsul este trimis de Părintele Normativ Copilului Adaptat.

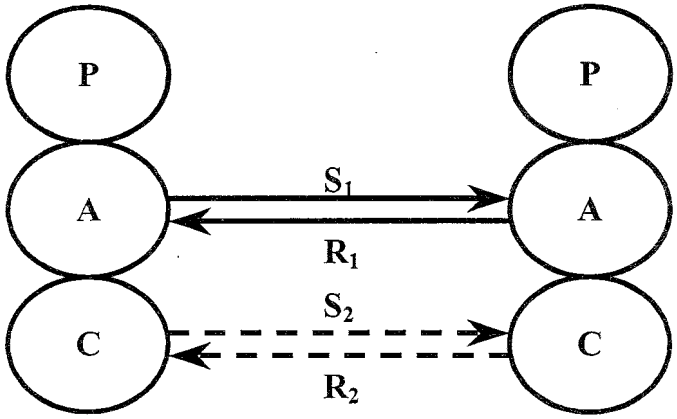
Când o tranzacție este încrucişată se produce o ruptură în comunicare şi cel puțin unul din cei doi parteneri trebuie să-şi schimbe starea Eului pentru a restabili comunicarea (A Doua Regulă a Comunicării).

Într-o TRANZACȚIE COMPLICATĂ (ulterioară sau dubă) sunt transmise două mesaje simultan, unul direct şi deschis, altul indirect şi ascuns. Al doilea este „împachetat" în primul, care are o formă mai socială. Aşa-numita „vorbire cu subînțelesuri" exemplifică tranzacția complicată, prin decalajul între ceea ce ar putea auzi un observator neutru şi ceea ce înțeleg

cei doi (sau mai mulți) parteneri de comunicare. Cel mai adesea, conținutul social este transmis pe axa Adult-Adult iar conținutul psihologic pe axe ce exclud Adultul.



(A) Vrei să-ți arăt colecția mea de casete? (S1)
(C) Ce-ai spune de puțin sex? (S2)
(A) Da, e o propunere interesantă. (R1)
(C) Abia aşteptam să mă întrebi. (R2)



Tranzacțiile complicate sunt indicate de semnalele incongruente cu mesajele verbale transmise. Ele stau la baza jocurilor psihologice (vezi Cap.)

Efectul unei tranzacții complicate este determinat la nivel psihologic şi la nu nivel social (A Treia Regulă a Comunicării). Această regulă sugerează că, dacă doi oameni comunică simultan pe două niveluri, ceea ce ei urmăresc ÎNTOTDEAUNA este impactul mesajelor secrete.

Cercetările în AT au relevat că 90% din relațiile de comunicare se înscriu în 7 tipuri de tranzacții. Patru din acestea sunt pozitive (eficiente, O.K.), pe când celelalte trei introduc dificultăți în comunicare, fiind negative (ineficiente, non-O.K.)

Relații pozitive:

1. Părinte Normativ – Adult
2. Adult – Adult
3. Copil Liber – Copil Liber
4. Părinte Hrănitor – Copil Liber

Relații negative:

1. Părinte Normativ – Copil Adaptat (Persecutorul)
2. Părinte Normativ – Copil Adaptat (Salvatorul)
3. Copil Adaptat – Copil Adaptat (Victima)
4. Copil Adaptat – Părinte Hrănitor (Victima)

5. Stroke

În limba engleză, „stroke" are nouă sensuri. Două dintre acestea, „mângâiere" şi „lovitură", i-au plăcut suficient de mult lui Berne pentru a-l alege să desemneze „orice act care implică recunoaşterea prezenței celuilalt" (1964).

În limba română, mângâierile şi loviturile sunt departe de a se substitui cu succes unele pe celelalte. Deoarece, aşa cum vom vedea, oamenii caută permanent semne de recunoaştere (STROKES), ar suna ciudat să vorbim despre „mângâieri negative" (loviturile) sau despre „lovituri pozitive" (mângâierile).

De aceea, pentru a evita toate aceste complicații lingvistice, am preferat să nu mai traduc în nici un fel termenul STROKE şi, pentru a duce simplitatea la maxim, să nu mai folosesc nici o formă de plural (strokes sau stroke-uri).

Prin urmare, sensul în care STROKE este folosit în continuare este de „mângâiere, mângâieri, lovitură, lovituri" iar cititorul pedant este invitat să opereze înlocuirile adecvate acolo unde urechea lui este, eventual, zgâriată, de necunoscutul / necunoscuta STROKE aterizat/ă într-un context românesc.

Pentru a fi coerent cu mine însumi, propun pronunția fonetică a lui STROKE, etapă ultimă pentru acordarea cetățeniei române acestui cuvânt pribeag, atât de important în AT.

5.1. Tipuri de stroke

Pornind de la nevoia copiilor de a fi atinşi, Berne a observat cum, crescând, oamenii îşi păstrează nevoia de contact fizic. Între timp, însă, ei învață să substituie contactul fizic cu alte forme de recunoaştere. Un cuvânt rostit cu amabilitate, un surâs, un compliment sau chiar o insultă – toate arată că existența noastră este recunoscută. Pentru a descrie această nevoie de a fi recunoscuți de ceilalți şi de a trăi senzația de contact Berne a folosit expresia „forme de recunoaştere".

Aşa cum alimentele ne permit să supraviețuim şi să ne dezvoltăm, pentru că sunt bogate în calorii (unități de măsură pentru energie), în acelaşi fel diferitele tipuri de STROKE ne permit să evoluăm psihologic, fiind mai mult sau mai puțin bogate în „calorii psihologice".

Prin natura noastră, preferăm să primim stimuli pozitivi de la cei din jurul nostru, intimitatea fizică fiind cea mai satisfăcătoare. Dacă nu suntem atât de norocoşi, căutăm stimuli negativi (agresiuni fizice sau psihologice), pentru că nu putem supraviețui fără stimuli.

Studiul lui R, Spitz (1975) a devenit celebru la vremea lui, tocmai pentru ca a explicat de ce copiii abandonați crescuți în condiții fizice impecabile (hrană, adăpost, confort) se confruntau cu dificultăți fizice în raport cu copiii crescuți de mamele lor. Ei aveau un contact fizic extrem de redus cu cei care îi îngrijeau. Cu alte cuvinte, aveau carență de stroke.

Deşi contrastante la prima vedere, o sărutare sau o palmă, o declarație de dragoste sau o critică severă, sunt toate, semne de recunoaştere, fiind mult superioare indiferenței sau ignorării celuilalt.

Dacă la copii nevoia de recunoaştere este limitată la domeniul strict senzorial, crescând noi transformăm foamea primară de contact fizic în foamea de recunoaşteri mai articulate şi mai

fine. Cunoașterea însăși este un stimul, un stroke adus inteligenței noastre, iar jocul este un stroke ce menține viu și activ copilul din noi înșine.

Stroke este un semn de recunoaștere observabil, o materializare a raportului dintre eu și non-eu. Oferind și primind diferite tipuri de stroke, obținem o identitate.

Orice tranzacție este un schimb de stroke. Ei pot fi VERBALI sau NONVERBALI iar majoritatea tranzacțiilor îi implică pe ambii, doar convorbirile telefonice fiind lipsite de ultimii (cei care nu le agreează putând înțelege, acum, și de ce).

Din alt punct de vedere, un stroke poate fi POZITIV (cel care ne produce senzații și sentimente pozitive, motiv pentru care îl receptăm ca un stimul plăcut) sau NEGATIV, dacă îl receptăm ca neplăcut.

Deși oamenii par a căuta contactele pozitive și a le evita pe cele negative, în realitate principul este altul: ORICE TIP DE STROKE ESTE MAI BUN DECÂT NICI UN STROKE. Este o lege simplă, ce ne permite să înțelegem numeroase comportamente și pe care înțelepciunea populară a sintetizat-o în fraze de genul „Iubește-mă sau urăște-mă, dar nu mă ignora!"

Un copil care se simte neglijat face tot felul de boacăne până ajunge să fie certat sau pedepsit. El reușește în felul acesta să devină vizibil, să fie recunoscut, chiar dacă suportă consecințele dureroase ale acțiunilor sale.

În sfârșit, un stroke CONDIȚIONAT se referă la ceea ce faci, pe când un stroke NECONDIȚIONAT se referă la ceea ce ești.

Exemple:

Stroke condiționat pozitiv: Te-ai descurcat foarte bine.
Stroke necondiționat pozitiv: Mă bucur când mă gândesc la tine.
Stroke condiționat negativ: Mă enervezi când porți geaca asta.
Stroke necondiționat negativ: Te detest.

O manifestare ce conține un mesaj de tipul „Te iubesc și te accept așa cum ești" este purtătoarea celui mai înalt coeficient de recunoaștere pozitivă necondiționată. Ea apare în unele relații părinți – copii, în iubirile autentice și în prieteniile de durată.

5.2. Economia stroke

Claude Steiner (1971) a enunțat cele 5 reguli prin care, învățându-i pe copii să le asculte, părinții se asigură că „o situație în care semnele de recunoaștere ar fi fost disponibile în cantitate nelimitată este transformată într-o situație în care oferta e scăzută iar prețul pe care părinții îl pot obține este înalt".

Aceste legi sunt:

1.Nu oferi stroke dacă ai ocazia să o faci.
2. Nu accepta stroke dacă ai nevoie de ei.
3. Nu accepta stroke dacă îl dorești.
4. Nu respinge stroke dacă nu-i dorești.
5. Nu-ți oferi singur stroke.

Instruindu-i pe copii asupra ofertei de stroke, părinții câștigă o poziție de monopol, de pe care își pot controla mult mai bine copiii. Deveniți adulți, copiii ascultă în continuare, inconștient, de aceste legi. Ca atare, își petrec viața într-o stare de deprivare parțială de stroke, despre care cred că sunt în cantități reduse.

În economia stroke, noi putem fi cu ușurință manipulați de agenții care au câștigat o poziție de monopol, așa cum sunt guvernanții și funcționarii publici superiori, corporațiile, media și publicitatea. Terapeuții, consilierii și consultanții, de asemenea, sunt furnizori puternici de stroke.

Pentru a ne redobândi spontaneitatea și intimitatea, propune Steiner, este important să respingem legile pe care părinții le-au formulat asupra schimbului de stroke. În plus, putem deveni conștienți că disponibilul de stroke nu are limite.

Putem oferi stroke de câte ori dorim să avem ocazia, fără teama că vom epuiza stocul. Când avem nevoie de un stroke îl putem cere sau îl putem accepta dacă ne este oferit pur şi simplu. Dacă nu ne place un stroke primit îl putem respinge, după cum ne putem bucura oferindu-ne singuri stroke.

Un alt mit economic pus în funcțiune este că „stroke pe care l-ai cerut nu au nici o valoare". În realitate, stroke pe care îi primeşti pentru că i-ai cerut au propria lor valoare, aşa cum au stroke primiți fără a fi ceruți.

BANCA DE STROKE

Instituție indispensabilă într-o economie, banca de stroke are o proprietate paradoxală. De câte ori primim un stroke de la cineva, îl stocăm automat în memorie, ca într-o bancă. Mai târziu putem reveni la bancă pentru a-l retrage şi a ni-l oferi singuri. Dacă este vorba de un stroke în mod special apreciat, îl putem folosi de câte ori dori, asemenea unui cont inepuizabil. Când el, în cele din urmă îşi pierde eficiența, putem depune noi stroke, primiți de la ceilalți.

POLARITATEA UNUI STROKE

În literatura de specialitatea s-a considerat adesea că stroke pozitivi sunt „buni", iar cei negativi sunt „răi". Oamenii au fost sfătuiți să ofere cât mai mult stroke pozitivi, dacă se poate necondiționat. Dar lucrurile nu sunt atât de simple.

Stroke este un semn de recunoaştere. Când ne cenzurăm comportamentul şi atitudinile pentru a nu oferi stroke negativi, recunoaştem doar parțial pe cel din fața noastră. Oferta noastră nu se suprapune peste experiența sa internă şi, în chip straniu, ajunge să simtă că ceva nu este în regulă dacă e bombardat cu stroke pozitivi.

Stroke ne ajută să ne adaptăm la lumea în care trăim. Cei negativi, ca şi cei pozitivi, au funcție de semnalizare. Un stroke negativ ne arată că cineva nu apreciază felul în care ne comportăm. Primindu-l, putem decide dacă să ne schimbăm sau nu comportamentul. Dar dacă el e absent, nu avem nici un reper pentru a-l schimba chiar dacă e contraproductiv pentru noi înşine. Acest fenomen se produce când oamenii sunt „prea politicoşi" sau „drăguți".

O economie stroke sănătoasă, prin urmare, include semne de recunoaştere condiționate şi necondiționate, atât pozitive, cât şi negative.

6. Structurarea timpului

Cele mai multe ființe umane pornesc pe drumul vieții cu amintirea unei relații mai mult decât satisfăcătoare, o relație emoțional pozitivă, încărcată de tandrețe – intimitatea cu mama. Destul de curând însă, cei din jur (din care face parte însăşi mama) îl vor provoca şi pentru alte tipuri de relații. Copilul înțelege, astfel, că nu poate solicita permanent atenția şi afecțiunea mamei, orientându-se spre alte tipuri de satisfacții, obținute, într-o primă etapă, de la alți apropiați (tata, frați, surori, familia lărgită). Mai târziu, el învață să aprecieze satisfacțiile oferite de persoane extra-familiale: educatori, prieteni de joacă, învățători, colegi de şcoală.

„După ce a trecut de faza de strânsă intimitate cu mama sa, individul va trebui, pe parcursul vieții, să facă față unei dileme, între cei doi termeni de care depinde destinul şi supraviețuirea sa: pe de o parte, forțele psihosociale şi biologice care se opun continuării unei intimități de tipul mamă – bebeluş, pe de altă parte veşnicul efort de a retrăi această situație de intimitate" (René de Lassus apud C. Berne, 1991).

Individul are de împăcat dorința puternică de a trăi măcar un substitut al relației de intimitate, dorință susținută, din adolescență, de impulsurile sexuale, incompatibile cu normele sociale care se opun căutării acestei situații de intimitate. Împins de aceste nevoi contradictorii, el caută să le rezolve organizându-şi schimburile şi interacțiunile. Această încercare a fost numită de Berne NEVOIA DE STRUCTURĂ, iar structura se aplică celui mai de preț bun pe care oamenii îl

posedă – timpul lor. Studiul modalităților de împlinire a acestei nevoi în AT se numeşte ANALIZA STRUCTURĂRII TIMPULUI.

Au fost identificate 6 modalități de petrecere a timpului, de la izolare la intimitate iar probabilitatea de a primi stroke şi intensitatea acestora cresc pe măsură ce avansăm de la prima spre ultima. În acelaşi timp însă, cresc şi gradele de RISC PSIHOLOGIC asociate. Acceptarea sau respingerea de către cealaltă persoană devin tot mai puțin vizibile iar această nesiguranță este percepută de Eul Copil drept „risc".

Dacă, atunci când eram copii, confortul nostru interior depindea de cantitatea şi calitatea tipurilor de stroke primite şi percepeam respingerea ca amenințătoare pentru supraviețuirea noastră, în structurarea adultă a timpului nu mai există un asemenea risc. Dacă celălalt ne respinge îl putem întreba de ce şi îi putem cere să se schimbe. Dacă nu doreşte, putem renunța la respectiva relație şi căuta o alta.

6.1. Izolarea

Numită uneori şi retragere, se referă la absența oricărei tranzacții cu ceilalți. Mijloacele de retragere din sfera relațiilor socio-umane sunt diferite: fantasme, reverii, meditații, reflexii intelectuale prelungite, etc.

Este posibil ca, biologic, să facem parte dintr-un grup social, dar, din punct de vedere subiectiv, să fim cufundați într-o experiență anterioară de viață sau să ne imaginăm o experiență viitoare.

Când durata retragerii este considerabilă, individul devine singuratic, depresiv şi, la limită, autist. Singurii stroke la care are acces sunt cei pe care şi-i oferă singur. Unii oameni, pentru a evita riscul de a fi respinşi, perceput din starea Eului Copil, se obişnuiesc să se retragă din grupuri. Când erau copii, ei au decis că este riscant să schimbe stroke cu alții. Ca atare, dezvoltă o importantă bancă stroke, la care se „împrumută" frecvent. Asemenea unei cămile în deşert, ei sunt fericiți dacă nu primesc stroke externi lungi perioade de timp.

6.2. Ritualurile

Sunt forme de comunicare cultural programate, diferite de la o familie la alta sau de la un continent la altul. Învățate în familia de origine şi folosite pe tot parcursul vieții, îmbogățite sau diminuate în funcție de contextul social, ele reprezintă „manevre de apropiere".

„Bună-dimineața!", „Ce mai faci?", sunt printre cele mai simple ritualuri, pe când ritualurile religioase sunt printre cele mai complexe. Ele reflectă dorința de comunicare şi contact pe care oamenii o au, dar a cărei exprimare spontană, de genul „Bună. Mi-ar face plăcere să vorbim." este acceptată de puține societăți.

Realizate din starea de Eu Copil Adaptat, ritualurile aduc recompense confortabile în termenii adaptării la normele sociale în vigoare. Din acest punct de vedere, nu au nimic negativ. Când ajung, însă, să domine comportamentul relațional al unei persoane, ritualurile devin dezadaptative şi împiedică evoluția psihologică.

6.3. Discuțiile tematice

„-Ce frumoasă e vremea!
-Da, într-adevăr."

Conversațiile de acest tip şi toate modalitățile de petrecere a timpului în care nu revelăm nimic despre noi înşine, schimbând însă opinii despre politică, sport, inflație şi prețuri, colegi sau persoane publice, se numesc discuții tematice. Adesea se discută despre ceea ce s-a întâmplat

în trecut, ceea ce şi explică termenul original din AT: „pastime", ce poate fi înțeles mai uşor dacă este despărțit: „past time" (timpul trecut).

Asemenea ritualurilor, discuțiile tematice se desfăşoară conform unor tipare familiare, fără a fi însă, la fi de bine programate. Ele permit conversații mai lungi (şi schimburi corespunzătoare de stroke), de naturi variate. În plus, schimburile sunt lipsite de riscuri, datorită absenței unei implicări reale a interlocutorilor şi facilitează selectarea persoanei pentru tranzacții mai importante.

6.4. Activitățile

Se referă la toate formele de activități orientate spre un scop şi la care oamenii participă împreună, investind timpul lor. Ele sunt coordonate de la nivelul Eului Adult şi circumscriu orice proces la al cărui capăt sunt consecințe materiale (pregătirea mesei, grădinăritul, sporturile de echipă, munca salariată, etc.).

O activitate oferă stroke, de obicei, cu întârziere, în clipa când treaba e terminată, în bine sau în rău. Stimulii sunt condiționați, pozitiv sau negativ.

6.5. Jocurile

Numite uneori „stratageme", pentru a le deosebi de inocentele activități ludice, jocurile psihologice sunt succesiuni de tranzacții în care partenerii adoptă inconştient unul din următoarele trei roluri: Persecutor, Victimă, Salvator.

Niciodată jocurile nu sunt întreținute de la nivelul Eului Adult. Ele sunt tranzacții „duble", pe nivelurile social (tranzacții vizibile), respectiv psihologic (tranzacția subînțeleasă).

AT ne arată, fără menajamente, cum noi toți jucăm astfel de jocuri din când în când. Ele reprezintă reactivări ale unor strategii infantile, dezadaptative acum., la vârsta adultă şi sunt generate de Copilul Adoptat negativ, Părintele Normativ negativ sau Părintele Hrănitor negativ.

Singurul lor avantaj este că persoanele implicate trăiesc împreună unele momente intense (prin schimbul puternic de stroke), dar nu rezolvă nici o problemă, ba uneori creează şi altele noi. Din acest motiv, jocurile sunt reluate.

În timp ce unele sunt scurte, de ordinul minutelor, altele pot dura o viață întreagă. În identificarea celor din urmă, geniul lui Berne s-a manifestat cu claritate. El a descoperit în jur de 50, dându-le drept nume unele fraze folosite în viața curentă:

- Al meu este mai bun decât al tău!
- Gâlceava
- Este îngrozitor!
- Te-am prins, ticălosule!
- Dar încercam doar să te ajut!

6.6. Intimitatea

Considerată cea mai dificil de atins, este o modalitate de structurare a timpului ce presupune un contact sincer, autentic şi spontan. Gândurile, trăirile emoționale, experiențele interioare sunt exprimate cu onestitate, într-un climat de încredere reciprocă.

Este o tranzacție Copil Liber – Copil Liber, din care lipsesc jocurile şi exploatarea mutuală (Berne, 1964). Analiştii de mai târziu au evidențiat şi rolul generat de Eul Adult în reglarea acestei relații: noi ne putem împărtăşi sau satisface nevoile neîmplinite numai într-un cadru de referință protector, oferit de Adult.

Stimulii fiind atât negativi cât şi pozitivi, intimitatea nu este întotdeauna o trăire agreabilă şi

gratificatoare. De asemenea, fiind neprogramată, este şi cea mai încărcată de riscuri. Cu toate acestea, ea este constructivă, întrucât este o comunicare lipsită de mesaje ascunse.

7. Scenariul de viață

7.1. Natura şi definiția scenariului

Împreună cu ideea de stare a Eului, „scenariul de viață" a devenit o componentă centrală a AT. Definit inițial ca „un plan de viață inconştient" („Principles of Group Treatment", 1966), mai târziu a fost prezentat ca „un plan de viață făcut în copilărie, întărit de părinți, justificat de evenimente ulterioare şi culminând într-o alternativă aleasă" (What Do You Say After You Say Hello", 1972).

Înainte de a intra în detaliile acestei definiții, voi descrie scenariul de viață şi într-o altă manieră:

Imaginează-ți că, încă de la naştere, eşti un scriitor talentat. Începi să îți scrii povestea vieții odată cu prima respirație, iar la vârsta de 4 ani ai stabilit deja reperele fundamentale ale existenței tale narative. La 7 ani povestea este definitiv completată cu principalele detalii şi până la începutul adolescenței nu mai ai de făcut decât mici corecturi şi adăugiri, ici şi acolo. În adolescență ajuns, publici o ediție revizuită şi adaptată la noile personaje apărute în viața ta.

Asemenea tuturor poveştilor, capodopera ta are un început, o parte de mijloc şi un final. Ea rulează eroi, eroine, inamici, protectori şi figuranți. Este construită în jurul unei teme principale şi ramificată în câteva sub-teme. Poate fi o comedie sau un „thriller", o dramă memorabilă sau o producție de mâna a doua, poate fi plină de violență, umor sau sex.

Oricum ar fi, în pragul vârstei adulte începuturile poveştii nu se mai află în spațiul psihologic al memoriei conştiente. Fără a fi conştient, tu trăieşti acum povestea pe care ai scris-o singur, cu mult timp în urmă. Această poveste este chiar SCENARIUL TĂU DE VIAȚĂ. Iată în ce constă:

1. Scenariul este un plan de viață

Ideea unor patternuri comportamentale adulte derivate din copilărie nu este deloc nouă, ea fiind împărtită de AT cu alte abordări psihologice sau terapeutice. Originalitatea AT provine din ideea unui plan SPECIFIC de viață pe care copilul îl pune la punct, mai degrabă decât o perspectivă generală asupra lumii. Acest plan de viață are structura exactă a unei drame, cu debut, mijloc şi deznodământ.

2. Scenariul este orientat către o plată finală

Teoria sugerează că, pe măsură ce adulții îşi joacă scenariul, ei aleg inconştient acele comportamente care să-i apropie de scena pe care ei înşişi au proiectat-o, în copilărie, şi care reprezintă recompensa sau pedeapsa finală pentru întreaga lor viață.

3. Scenariul este expresia unei decizii

Aceasta înseamnă că orice scenariu de viață este scris în urma unui act decizional, realizat de copil. Decizia este influențată de părinți şi mediul înconjurător, dar aparține copilului. Un exemplu devenit faimos în AT este al celor doi frați cărora mama lor obişnuia să le spună: „O să ajungeți la spitalul de nebuni". Predicția s-a confirmat, numai că unul a ajuns acolo ca pacient, iar celălalt ca psihiatru.

Spre deosebire de sensul lui obişnuit, termenul „decizie" este folosit în AT într-o manieră mai tehnică. Decizia copilului nu este rezultatul unui proces rațional, specific modalităților adulte de adoptare a unei decizii (lucru de înțeles, de altfel, din moment ce mintea copilului se află în stadiul gândirii simbolice), ci al unor procese de natură emoțională, fiind luate înainte de asimilarea limbajului. Prin urmare, decizia depinde de un tip de testare a realității foarte diferit de cel folosit de adulți.

4. Scenariul este întărit de părinți

Deşi părinții nu participă la luarea deciziei, ei pot exercita o influență majoră. Încă de la început, părinții oferă mesaje, verbale şi nonverbale, de care copilul va ține cont în construirea

unei imagini despre sine şi ceilalți. Mesajele formează un cadru de referință căruia copilul îi răspunde prin deciziile pe care le ia.

5. Scenariul este stocat sub pragul conştienței

În viața adultă, contactul cu anii copilăriei nu mai este mijlocit decât de vise, reverii sau fantasme. Dacă nu ne dedicăm o parte din timp pentru a descoperi şi a înțelege scenariul, există toate şansele să fim inconştienți de primele decizii luate, deşi ascultăm cu fidelitate de ele în viața pe care o ducem. Cu alte cuvinte, şi în chip cu totul paradoxal, neîmplinirile sau insatisfacțiile majore cu care ne confruntăm, departe de a fi întâmplătoare, sunt căutate cu asiduitate chiar de noi.

6. Realitatea este astfel interpretată încât să justifice scenariul

Evenimentele care urmează deciziilor timpurii sunt astfel definite încât să justifice luarea lor. Aceste „definiții" sunt realizate din starea Eului Copil, care percepe orice amenințare la adresa scenariului său ca un pericol pentru satisfacerea nevoilor personale sau chiar pentru supraviețuirea sa.

7.2. Rădăcinile scenariului

A. Deciziile incorporate în scenariu reprezintă cea mai bună strategie la care copilul poate recurge pentru a supraviețui într-o lume percepută ca ostilă.

Vulnerabil într-o lume populată de giganți, lipsit de cuvinte şi o gândire coerentă, copilul crede că dacă Mama şi Tata pleacă el va muri. Fără o înțelegere a timpului, crede că dacă Mama nu vine atunci când e solicitată, ea nu va mai veni niciodată. Temându-se de moarte sau de abandon, copilul începe să scrie scenariul dintr-o poziție neprivilegiată. El decide, în baza unei cunoaşteri minime, asupra strategiilor de a rămâne viu şi a-şi împlini nevoile.

B. Deciziile sunt întemeiate pe trăiri emoționale

Experiența emoțională a copilului este compusă din furie, disconfort, extaz şi frică intensă. Deciziile sale derivă din aceste trăiri extreme şi nu este de mirare că ele sunt, de asemenea, extreme.

În logica infantilă, particularul devine imediat general. Dacă mama oferă răspunsuri inconsistente la chemările copilului, acesta nu se mulțumeşte cu concluzia „Nu pot avea încredere în Mama", ci avansează pseudo-raționamentul până la „Nu pot avea încredere în oameni".

Dacă i se naşte un frate, care deturnează astfel o parte din atenția ce-i era inițial alocată, propoziția „Vreau să-l ucid pentru că o îndepărtează pe mama de mine" este echivalentă cu „L-am ucis". Concluzia pe care o trage, „Prin urmare sunt rău" îl poate urmări mai târziu, în viața adultă, sub forma unui vag sentiment de vinovăție pentru o „crimă" pe care nu a comis-o niciodată.

7.3. Învingători sau învinşi

În AT, scenariul învingător presupune atingerea scopului declarat. Dacă, fiind copil, am decis să devin un mare conducător şi, adult fiind, am devenit, sunt un învingător. Dacă am hotărât să devin un exclus social (de exemplu, un vagabond sau cerşetor) şi am ajuns o astfel de persoană sunt, de asemenea, un învingător. Cum se poate observa, succesul scenariului este raportat la obiectivele individuale, fixate în copilărie, şi nu la țelurile social-dezirabile.

Invers, scenariul perdant se referă la eşecul atingerii obiectivelor propuse. În plus, contează şi gradul de confort ce caracterizează întregul proces.

Astfel, dacă am hotărât să devin un mare om de afaceri şi sfârşesc prin a da faliment sunt, evident, un ratat. Dar sunt un ratat, de asemenea, dacă am devenit un mare om de afaceri şi nu

mă pot bucura de această realizare din cauza presiunii permanente pe care o reclamă statusul meu.

Prudenții, pe de altă parte, sunt cei care nu-şi asumă riscuri prea mari, preferând să ducă o viață banală. Câştigurile lor nu sunt mari, dar nici pierderile nu sunt mari. Nu vor fi niciodată şefi, după cum nu vor fi nici şomeri.

Diferența esențială dintre învingători şi învinşi este faptul că primii operează cu mai multe alternative, pe când ultimii mizează pe una singură. Când una din opțiuni dă greş sau se blochează, învingătorul face apel la altele, până când reuşeşte. Învinsul, însă, mizează totul pe o singură carte. Dacă aceasta este necâştigătoare, el abandonează.

De fapt, scenariile nu sunt atât de clare. Setul individual de decizii infantile poate conține componente câştigătoare (de exemplu, în relațiile personale), dar şi non-câştiguri (formă fizică) sau ratări (activitatea profesională). Combinațiile de decizii sunt personalizate şi fac scenariile de viață să difere între ele.

7.4. Scenariul de viață adultă

Asemenea altor terapii, AT afirmă că adulții recurg la strategii infantile pentru a rezolva principala problemă a copilăriei: cum să obții atenție şi iubire necondiționată. Când răspundem realității de aici-şi-acum ca şi cum ar fi lumea primelor noastre decizii SUNTEM ÎN SCENARIU, ceea ce este tot una cu a spune că suntem angajați în trăiri şi comportamente prescrise.

Deşi nu pot fi prezise exact momentele când scenariul ne acaparează şi ne subjugă, există doi factori care le fac mai uşor de recunoscut:

- Situația de aici-şi-acum este percepută ca stresantă.

Stan Woolams („Cure?", 1980) a propus o scală a stresului de la 1 la 10. Cu cât stresul este mai mare, cu atât probabilitatea de a intra în scenariu este mai mare.

Dacă am o neînțelegere cu şeful meu, nivelul acceptabil al stresului (4, de exemplu) îmi permite să stau în afara scenariului şi să încerc să rezolv problema din starea de Eu Adult. Dacă neînțelegerea degenerează în conflict (stres de nivel 8), alunec în scenariu şi acționez cu Eul Copil, activând aceleaşi gânduri şi trăiri pe care le aveam în copilărie, în fața unei figuri autoritare.

De aici rezultă limpede cum analiza şi înțelegerea scenariilor ne poate permite să ne creştem substanțial toleranța la frustrare, făcând față stresului prezent, fără a mai recurge la gesturi, reacții sau strategii infantile.

- Situația de aici-şi-acum seamănă, într-o anumită măsură, cu o situație stresantă din copilărie.

Situația prezentă este asemenea unui resort, care ne catapultează înapoi, în copilărie. Fără a fi conştienți, îi identificăm pe cei din jurul nostru, uneori, cu figuri semnificative din trecut: părinți, frați, bunici. Numit în psihanaliză „transfer", fenomenul este desemnat în AT, colocvial, ca „a pune o față cuiva". Când sunt în conflict cu şeful meu şi sunt înlănțuit de scenariu, îi pun şefului fața unei figuri autoritare din copilărie.

Scenariul de viață este un concept atât de important în AT deoarece explică elegant comportamentul oamenilor. Această înțelegere este în mod special necesară în cazul comportamentelor nevrotice sau autodistructive.

Când suntem în scenariu, ne agățăm de deciziile timpurii. La timpul lor, ele au fost cele mai bune modalități de a supraviețui. Ca adulți în starea Eului Copil, încă mai credem în asta. În consecință, aplicăm aceleaşi strategii inadecvate şi ne consolidăm şi mai puternic scenariul, obținând rezultate nesatisfăcătoare şi spunându-ne: „Bineînțeles, lumea este aşa cum am decis eu că este".

Fiecare element care ne „confirmă" scenariul ne apropie de plata finală. De exemplu, dacă am decis în copilărie că oamenii mă resping şi că voi muri singur şi nefericit, ca adult mă

comport astfel încât să fiu respins din nou şi din nou. Cu fiecare respingere convingerea mea se întăreşte şi mă apropie de un final cu adevărat trist. Contrapartea inconştientă a acestei convingeri poate fi ideea fantezistă că finalul îi va schimba pe „Mama şi Tata", care mă vor accepta şi iubi, în sfârşit.

Credinţele magice de acest tip sunt adesea inspirate de poveştile din copilărie, care ne învaţă că ceva minunat ni se întâmplă numai dacă suferim suficient de mult pentru a merita. De exemplu, pentru a fi apreciat şi faimos trebuie mai întâi să fii urât sau caraghios. Pentru a-ţi găsi aleasa inimii trebuie să cercetezi cu atenţie turnurile castelelor, după cum pentru a-l întâlni pe cel predestinat trebuie mai întâi să fii închisă în turn şi să aştepţi în singurătate.

Mai târziu, în viaţa adultă, Eul Copii continuă a se sprijini pe astfel de credinţe magice. Dacă rezultatul scontat nu apare, concluzia logică este că nu a suferit suficient pentru a merita salvarea. Ieşirea din scenariu e posibilă prin renunţarea la credinţe în lumea perfectă şi dreaptă a poveştilor. De la nivelul Eului Adult, ne putem orienta într-o lume imperfectă în care satisfacţiile sunt totuşi posibile.

8. Poziţiile de viaţă

8.1. Originile poziţiilor

Poziţia de viaţă este suma credinţelor fundamentale despre sine şi ceilalţi, folosite pentru a justifica deciziile şi comportamentele. Aceste convingeri timpurii sunt următoarele:

a. Eu sunt OK, tu eşti OK.
b. Eu nu sunt OK, tu eşti OK.
c. Eu sunt OK, tu nu eşti OK.
d. Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK.

Numite şi „poziţii de bază", „poziţii esenţiale" sau, pur şi simple, „poziţii", ele reprezintă descrieri ultime ale valorii esenţiale percepute în sine şi în ceilalţi.

Pentru Eric Berne, poziţiile sunt adoptate între 3 – 7 ani, pentru a justifica o decizie deja luată. Cu alte cuvinte, deciziile sunt primele, iar poziţiile sunt adoptate pentru a descrie astfel lumea încât deciziile să pară întemeiate. De exemplu, un copil care decide „Nu voi mai iubi pe nimeni, deoarece Mama mi-a demonstrat că nu merit să fiu iubit" se aliniază mai târziu la următoarea poziţie justificatoare: „Nu voi fi iubit niciodată", adică „Eu nu sunt OK".

Pentru Claude Steiner („Scripts People Live", 1974), succesiunea este inversă. Poziţia de viaţă este adoptată prima, în chiar primele luni de viaţă. „Eu sunt OK, tu eşti OK" reflectă interdependenţa mutuală dintre copil şi mamă şi confortul asociat acesteia. Orice întrerupere a interdependenţei generează o schimbare a poziţiei de viaţă.

8.2. Coralul

CORALUL („The OK Corral", în versiunea originală) este o diagramă pusă la punct de Franklin Ernst (1971) pentru a analiza diferitele tranziţii de la o poziţie la alta. Fiecare poziţie se reflectă în viaţa adultă printr-un tip special de interacţiune socială, numită de Ernst OPERAŢIE. Când operăm fără a fi conştienţi, din starea Eului Copil, este foarte probabil să ne angajăm într-un scenariu corespondent unei poziţii de viaţă. În schimb, când operăm conştient, de la nivelul Eului Adult, suntem în situaţia de a obţine exact rezultatele sociale pe care le dorim.

1. ***Eu sunt O.K., tu eşti O.K.: A-Merge-Mai-Departe***

Este o poziţie sănătoasă, care stă la baza unui scenariu câştigător. Copilul decide că el şi părinţii lui merită să fie iubiţi şi sunt demni de încredere, iar perspectiva este extinsă apoi la

oameni în general.

Interacțiunile sociale de pe această poziție consolidează ideea că eu şi ceilalți suntem OK, iar consecința firească este continuarea a ceea ce facem împreună.

2. Eu sunt O.K., tu nu eşti O.K.: A-Scăpa-De.

Este o poziție sau atitudine de viață arogantă, care conduce frecvent la conflicte. Copilul îşi formează convingerea că, pentru a reuşi, trebuie să fie deasupra celorlalți. El îşi atinge scopurile numai în urma unor lupte permanente, până când oboseşte sau este definitiv respins de ceilalți.

În lumea competitivă a zilelor noastre, este o atitudine extrem de răspândită, mai ales în rândul şefilor sau managerilor care, nedispunând de o instrucție adecvată, cred că pot conduce numai prin constrângere, presiune sau teroare.

Pentru persoanele prinse într-un astfel de scenariu atingerea unei intimități reale este cu adevărat imposibilă. Cât timp celălalt este dominat, disprețuit sau devalorizat nu există loc pentru afecțiune şi căldură umană.

3. Eu nu sunt O.K., tu eşti O.K.: A-Fugi-De.

Este poziția persoanelor care se instalează rapid în rolul de victimă. Ele sunt dependente sau depresive, au nevoie să fie orientate sau dirijate şi foarte probabil se înscriu într-o poveste de viață banală sau perdantă.

4. Eu nu sunt O.K., tu nu eşti O.K.: A-Nu-Ajunge-Nicăieri.

Este atitudinea care fundamentează scenariile lipsite de succes. Copilul e convins că lumea nu are nici un sens, că el nu are valoare şi că nu poate avea încredere în nimeni.

Crede că nimeni nu-l va ajuta pentru că nimeni nu este OK şi îşi scrie scenariul cu numeroase scene în care el respinge sau este respins.

Deşi, în timpul unei zile, noi ne mişcăm dintr-un cadran în altul, există întotdeauna un cadran „favorit" care ne atrage în mod special şi corespunde scenariului pe care ne-am decis să-l jucăm.

Atitudinea „Eu sunt OK – tu eşti OK" este cea mai sănătoasă, deoarece ne permite să fim în contact cu realitatea şi problemele ei. Ea facilitează scenariile câştigătoare şi instituie o viziune optimistă asupra problemelor, care pot fi rezolvate prin cooperare.

Din poziția „Eu nu sunt OK – tu eşti OK", tipică pentru depresivi, oamenii aleg trăirile emoționale negative şi comportamentele repetitive pentru a-şi „confirma" felul cum se percep în lume.

Atitudinea „Eu sunt OK – tu nu eşti OK", caracteristică persoanelor paranoide, sfârşeşte frecvent în agresarea şi, la limită, uciderea celorlalți. Cei atașați acestei poziții sunt percepuți ca insensibili, dominatori, duri.

Poziția „Eu nu sunt OK – tu nu eşti OK" este îmbrățişată de partizanii zădărniciei şi inutilității tuturor acțiunilor. Rezultatele ei frecvente sunt scenarii banale sau, mai grav, izolarea, sinuciderea sau psihoza.

Schimbarea atitudinii de viață este posibilă prin înțelegerea coralului, terapie sau în urma impactului unui eveniment extern puternic. Analiştii AT consideră schimbarea ca o serie de secvențe specifice şi determinate. Astfel, dacă o persoană pleacă din poziția (- -), cel mai probabil ea se va mişca, în timpul terapiei, în poziția (+ -) şi numai în final va ajunge la poziția sănătoasă (+ +).

Eu nu sunt OK Tu eşti OK (- +)	Eu sunt OK Tu eşti OK (+ +)
Eu nu sunt OK Tu nu eşti OK (- -)	Eu sunt OK Tu nu eşti OK (+ -)

Aparent straniu, etapa ce precede acest final va fi (- +). De ce ? Poziția (+ -), adoptată la un punct oarecare în timpul terapiei nu este decât o APĂRARE împotriva trăirilor autodevalorizatoare din (- +). Numai după ce durerea Eului Copil este acceptată şi consumată, în poziția (- +), drumul spre creştere personală, asociat atitudinii (+ +), devine deschis.

8.3. Injoncțiunile

„Noi ştim mai bine ca tine". „Nu ai încă experiență". „Ceea ce facem este spre binele tău". Replici cunoscute, nu-i aşa?

Bob şi Mary Goulding („Progress in group and family therapy", 1972) au analizat modalitățile prin care părinții, cei mai adesea bine intenționați, îşi transformă copiii din „prinți/prințese" în „broaşte râioase" (termen preluat din poveştile pentru copii). Analiza lor a relevat faptul că aceste efecte negative sunt expresia mesajelor ambivalente pe care părinții le transmit, mesaje ce vehiculează, frecvent, frustrările lor prezente şi fantasmele pe care şi le-au interzis.

Aceste procese sunt inconştiente deoarece părinții înşişi, în ciuda vârstei lor, nu au o priză de conştiință suficientă asupra stărilor Eului, pe de o parte, iar copiii încă nu au un Eu Adult bine constituit pentru a analiza întemeierea mesajelor, pe de altă parte.

Înainte de a stăpâni limbajul, copilul interpretează mesajele celorlalți în termenii semnalelor non-verbale. El are o percepție acută a expresiilor faciale, tensiunilor corporale, posturii, mişcărilor sau tonurilor celor din jur. Aceste mesaje sunt dorințe, temeri sau defense ale Copilului din figurile parentale percepute de Eul Copil al copilului.

Chiar şi mai târziu, când copilul asimilează elementele fundamentale ale limbajului, comunicarea non-verbală rămâne o componentă importantă în constituirea scenariilor. Iată un exemplu:

Fetița îi recită tatălui poezia învățată la şcoală, dar se încurcă la un moment dat. Fără să o privească, pentru că el însuşi face altceva (citeşte ziarul), îi spune: „N-ai învățat prea bine". Fetița decriptează semnalele non-verbale astfel: „Nu eşti importantă pentru mine".

Dacă tatăl se enervează sau chiar îi arde o palmă, mesajul non-verbal este interpretat ca: „Nu-mi place când eşti aici şi aş prefera să te văd moartă".

Oricât ar părea de ciudat, acesta e modul în care funcționează Eul Copil al copilului. Mesajele interpretate sunt cristalizate în jurul a 12 teme numite INJONCȚIUNI. Deoarece majoritatea injoncțiunilor au caracterul unor mesaje constrângătoare (mesaje care interzic), opusele lor, cultivate în terapie, au fost numite ANTI-INJONCȚIUNI sau PERMISIUNI (mesaje care permit).

1. Nu exista!

Părinții care transmit un astfel de mesaj se simt, în propriul lor Eu Copil, amenințați de prezența copilului. E posibil ca ei să retrăiască scene din propria lor copilărie, când li s-a născut un frate sau o soră şi au primit mai puțină atenție ca de obicei, după cum e posibil să aibă un copil datorită unui „accident" sau unor presiuni. În astfel de cazuri, Eul Copil al părintelui se revoltă: „Nu vreau un copil! Vreau să-mi satisfac propriile nevoi!" Chiar dacă aceste reacții agresive sunt reprimate şi excluse din comportamentele verbale, ele se insinuează subtil în comportamentele non-verbale, iar COPILUL LE PERCEPE. În alte cazuri, mesajele sunt transmise explicit, prin diferitele forme de abuz asupra copilului (loviri, abandon).

De câte ori ne simțim fără valoare, inutili sau nedemni de a fi iubiți, de câte ori ne trece prin cap gândul sinuciderii, suntem angajați într-un scenariu ce conține această injoncțiune. De ce, totuşi, oamenii nu se sinucid pe capete?

Din fericire, pentru că sunt suficient de ingenioşi pentru a-şi păstra viața. Copilul care se confruntă cu injoncțiunea NU EXISTA!, pentru a se apăra de consecința fatală a acesteia, ia o „decizie compusă" de tipul: „Este OK pentru mine să trăiesc atât timp cât..." Spațiile goale pot fi completate în feluri diferite:

- voi munci din greu
- nu mă apropii de ceilalți
- sunt supus și ascultător.

2. Nu fi tu însuți!

Mesajul poate fi transmis de părinți care-și doreau un băiat, dar au avut o fată și invers. Nevoia lor inconștientă este îmbrăcată în felul cum i se adresează copilului, în hainele pe care le aleg sau în manierele de comportament pe care le transmit.

La un nivel mai general NU FI TU ÎNSUȚI! devine FII ALTCINEVA! (un altfel de copil). Părintele este purtătorul unei imagini ideale a copilului și recurge frecvent la comparații. El reacționează pozitiv atunci când copilul se încadrează în această imagine și îl respinge în restul timpului.

3. Nu fi un copil!

Este o altă atitudine a părinților care se simt amenințați de prezența copilului. Numai că, de data aceasta, în loc de a-și dori să-l elimine pe copil, Copilul din părinte gândește altfel: „Aici este loc pentru un singur copil. – și acesta sunt eu. Pe tine te tolerez dacă te comporți ca un adult". „Băieții/Bărbații nu plâng" este adesea reflexul acestui mesaj.

De asemenea, injoncțiunea poate fi transmisă de acei părinți cărora nu le-a fost permisă o copilărie adevărată și cărora prezența copilului le reactivează aceste frustrări foarte vechi.

Alteori, copiii mai mari sau copilul singur la părinți își oferă singuri injoncțiunea. Copilul mai mare decide că este responsabil pentru frații lui mai mici, atunci când părinții se ceartă sau nu manifestă o grijă suficientă. Iar copilul unic poate gândi: „Ei se ceartă din cauza mea. Trebuie repede să fac ceva. Cel mai bine este să cresc repede pentru a acționa".

Oricine se simte inconfortabil în relația cu copiii este posibil să aibă imprimată această injoncțiune în propriul lor Eu Copil. Același lucru este valabil pentru cei care, adulți fiind, nu se pot juca, nu-și permit să fie degajați, spontani și „neserioși". NU TE BUCURA! este o variantă a lui NU FI UN COPIL! Dacă, în copilărie, ai decis că a te distra și a te angaja în activități lipsite de pragmatism e ceva nepotrivit pentru tine, mai târziu, ca adult pus în situații asemănătoare, vei activa această decizie, rămânând serios și solemn.

4. Nu te maturiza!

Ultimul copii primește adesea o astfel de injoncțiune de la părinții care-și definesc valoarea în termenii unui tată bun sau unei mame bune. Părinții, însă, pot transmite mesajul oricărui copil, dacă simt că rămân singuri sau că nu-i mai iubește nimeni dacă copilul crește și e pe punctul de a pleca (la școală în altă localitate, la facultate, la soț/soție). Injoncțiunea devine, în acest caz, NU MĂ PĂRĂSI! Copilul care la vârsta adultă, își neagă propriile nevoi și își ratează viața pentru a-i îngriji pe părinți este purtătorul unui astfel de mesaj.

O variantă a lui NU TE MATURIZA! este NU FI SEX! Varianta pleacă de la tată spre fiica lui. În Eul Copil, el se teme fie de propriile răspunsuri sexuale, fie că, atrăgătoare fiind, fiica lui va aparține unui alt bărbat. De asemenea, părinții care nu le permit fetelor să-și manifeste sau să-și dezvolte farmecul sexual („Misiunea ta este să te ocupi de școală" „Învățatul e important acum") luptă cu propriile trăiri de abandon.

5. Nu reuși!

Un părinte care, în starea de Eu Copil, este gelos pe abilitățile sau realizările fiului sau fiicei sale trimite astfel de mesaje. Numeroase talente se risipesc datorită acestei injoncțiuni. Părintele care, plecând de la o situație materială modestă, ajunge să-i ofere copilului, totuși, o viață confortabilă, începe să-și dorească, inconștient, nereușita acestuia, temându-se că fiul/fiica îi va dovedi că este mai bun/bună decât el. În chip bizar, deși conștient își susține financiar copilul (pentru a urma o universitate, de exemplu) în secret îi dorește eșecul.

Elevul sau studentul care a încorporat această injoncțiune în scenariul său de viață se va strădui, își va face toate temele, dar la examene va intra în panică și va eșua. Pare de necrezut, dar numeroși copii ratează diferite examene pentru a împlini aceste nevoi ale părinților, iar

„frumusețea" diabolică a întregului proces stă în faptul că se desfășoară la nivel inconștient, în stările de Eu Copil ale celor doi actori (părinte și copil).

6. Nu acționa!

Este o prescurtare a mesajului „Nu acționa pentru că orice ai face este atât de periculos încât e mai sigur să nu faci nimic". Cei care nu-și asumă nici o inițiativă importantă în viața lor sunt angajați într-un scenariu construit în jurul acestei decizii.

Injoncțiunea este emisă de un părinte care, în Eul Copil, este îngrozit de perspectiva ca propriul copil să se rănească dacă nu e supravegheat tot timpul. Temerile părintelui se nasc, bineînțeles, din scenariul său de viață și nu din realitate. Glumind amar, acest părinte poate spune ceva de genul: „Mihnea, vezi ce face sora ta mai mică și spune-i să nu mai facă!"

7. Nu fi important!

Cei care reproduc acest mesaj în viața lor intră în panică atunci când li se propune o poziție de conducere. Ei „se pierd" atunci când vorbesc în public și se auto-sabotează când sunt pe punctul de a obține o promovare. Într-o altă variantă, injoncțiunea devine NU CERE CEEA CE VREI!

Mesajul este expresia cifrată a tendinței parentale de a-și respinge copilul. Non-verbal, părintele transmite, din starea Eului Copil: „Am grijă de tine, dar numai atâta vreme cât tu și nevoile tale nu sunteți prea importanți".

8. Nu te amesteca cu ceilalți!

Purtătorul acestei injoncțiuni e perceput ca un singuratic sau ca o persoană nesociabilă și se autoexclude din orice grup. E foarte posibil ca, în copilărie, părinții să-i fi atribuit diverse etichete precum „diferit de alți copii", „timid" sau „dificil".

De asemenea, părinții pot transmite copilului propriile inaptitudini sociale sau îl pot îndepărta indirect de grupurile de colegi sau prieteni, spunându-i cât de special sau deosebit este.

9. Nu te amesteca cu ceilalți

Deși are puncte comune cu precedenta, această injoncțiune este o interdicție atât a apropierii fizice, cât și a celei emoționale. Părinții care au mari inhibiții în a se atinge sau a-l atinge pe copil susțin injoncțiunea. Se pot forma astfel, într-o familie generații care nu se ating sau evită să vorbească despre propriile trăiri emoționale.

La rândul lui, copilul își poate oferi singur acest mesaj, dacă încercările sale repetate de a-și atinge părintele se soldează cu eșecuri. În cele din urmă, neprimind nici un răspuns, decide că încercările de a căuta apropierea nu merită riscul respingerii.

Într-o altă variantă mesajul este NU AVEA ÎNCREDERE! Dacă un părinte, fără nici o explicație, se îndepărtează, dispare sau moare, copilul poate conchide: „Nu voi mai crede niciodată că cineva va fi aici când am nevoie de el". În altă situație, dacă părintele abuzează sau profită de copil, decizia acestuia din urmă este: „Stau departe de tine și nu am încredere, pentru a mă proteja".

Însoțită de aceste mesaje timpurii în viața adultă, o persoană se îndoiește permanent de buna credință a celor cu care intră în relație. Chiar dacă e acceptată călduros, ea poate oferi semnalele suspiciunii și respingerii. Dacă e acceptată în continuare, va „testa" relația până la distrugere pentru a spune, în final: „Știam eu!"

10. Fii bolnav!

Când părinții sunt foarte ocupați, copilul descoperă un mijloc extraordinar de a le câștiga atenția: se îmbolnăvește. Mai târziu, ascultând de această injoncțiune, adultul are probleme de sănătate de câte ori ceva nu este în regulă la slujbă sau în relațiile de familie.

Mesajul mai poate fi preluat de copil de la un părinte sau o rudă psihotică. El obține atenția pe care o dorește dacă acționează suficient de nebunește.

11. Nu gândi

Este o injoncțiune ce îi transformă chiar pe cei mai inteligenți copii în mediocrități intelectuale. Părinții care cred sau ironizează tentativele de înțelegere ale copiilor le blochează

gândirea, acționând pârghii emoționale.

Adultul „otrăvit" de această injoncțiune, când e confruntat cu probleme, fie devine confuz și experimentează vâscozitatea mentală, fie dezvoltă o reacție emoțională în raport cu problema în loc să se gândească la rezolvarea ei.

Două variante ale mesajului sunt: NU TE GÂNDI LA...! (sex, bani, prestigiu etc.) și NU GÂNDI CA TINE, CI CA MINE!

12. Nu simți

Foarte iubită de educatori, această injoncțiune ar fi meritat să încep cu ea. Modelată uneori de părinții care nu-și exprimă sentimentele, este alteori expresia unui embargo emoțional în întreaga familie. În alte circumstanțe, unele trăiri sunt admise, pe când altele sunt cenzurate, iar injoncțiunea devine, după caz: NU SIMȚI FURIE!, NU SIMȚI FRICĂ! NU SIMȚI IUBIRE! Etc.

În variante mai permisive, experiențele emoționale sunt permise, nu însă și arătarea lor. În alte versiuni mesajele sunt de tipul: "Nu simți ceea ce simți, simte ceea ce simt eu!" Mamele oferă exemplificări minunate: "Mi-e foame. Ce vrei să mănânci?" sau "Mi-e frig. Îmbracă-te mai gros".

Scenariul de final

Fanita Enlish ("Episcript and hot potato", 1969) a descris un mesaj amplificat foarte periculos, pe care l-a numit "scenariu de final". În el, un părinte transmite, alături de o injoncțiune, următorul mesaj non-verbal: "Sper să ți se întâmple ție, așa încât eu să scap".

De exemplu, o mamă angajată într-un scenariu ce pleacă de la NU EXISTA! reproduce mesajul spre propriul copil, încercând astfel o eliberare magică (proces coordonat din starea de Eu Copil).

Uneori scenariul este deghizat în forma unei sarcini măreție de familie sau a unui blestem, fiecare generație sfârșind în același fel. Un exemplu care cred că va da fiori tinerilor psihologi sau terapeuți este al specialistului care încearcă să scape de injoncțiunea FII BOLNAV! trecând-o clienților săi. Departe de a-i ajuta să se vindece, el le alimentează boala sau tulburarea, gândind magic că ceea ce ar trebui să i se întâmple lui, i se întâmplă acum celuilalt.

8.4. Relația injoncțiuni - decizii

Injoncțiunile sunt transmise cu tenacitate de părinți, dar nu este obligatoriu ca ele să fie asimilate de copil, așa încât el să se angajeze într-un anumit tip de scenariu. Copilul DECIDE ce să facă (acceptă / nu acceptă?) cu injoncțiunile pe care le recepționează.

El le poate accepta așa cum sunt, le poate modifica inteligent, pentru a le diminua impactul sau, dacă are deja un Eu Adult, le poate respinge. De exemplu, un copil care acceptă mesajul NU EXISTA! poate comite suicidul mai târziu. Acesta poate fi deschis sau se poate ascunde într-un "accident", ca atunci când cineva conduce cu mare viteză, sub influența alcoolului.

Un alt copil decide să mute injoncțiunea pe altă țintă așa încât, ca adult, devine un criminal, ucigând pe altcineva în loc de a se ucide pe sine. În sfârșit, într-o altă variantă, un altul poate gândi: "Dacă încetez a exista ca om sănătos, poate nu mai e cazul să mor". Prin urmare, el o ia razna.

La cealaltă extremă a acestor decizii tragice se află realizarea copiilor că mesajele reprezintă problemele părinților. Acești copii devin mici terapeuți, pe măsură ce își studiază familia și încearcă s-o vindece. Unii ajung mai târziu, cu adevărat terapeuți, și încă foarte buni.

O altă modalitate de a evita impactul injoncțiunilor îl reprezintă DECIZIILE COMPUSE. Copilul folosește perspicacitatea Micului Profesor pentru a combina mesaje diferite, cu obiectivul de a rămâne în viață și a-și satisface nevoile.

Exemplu: George receptează două injoncțiuni de la mama sa: NU EXISTA! și PĂSTREAZĂ DISTANȚA! El o folosește pe ultima pentru a se apropia de prima, gândind: "Pot să trăiesc liniștit atât timp cât nu mă apropii de nimeni!"

Aflat în scenariu ca adult, el va urma, inconştient, această decizie timpurie, apărând celorlalți distant şi puțin disponibil pentru a-şi împărtăşi trăirile. Deşi va avea de înfruntat singurătatea şi tristețea, George va prefera aceste rele, scăpând de consecințele mai dezastruoase ale lui NU EXISTA!

Pentru a ieşi din scenariu, va trebui să renunțe mai întâi la această injoncțiune, optând pentru a trăi, indiferent cum. Abia după aceea va putea abandona şi a doua injoncțiune (PĂSTREAZĂ DISTANȚA!) pentru a se bucura de apropiere fizică şi emoțională.

CAPITOLUL VII

PROGRAMAREA NEURO-LINGVISTICĂ sau
Psihoterapia eficienței personale

Cătălin Nedelcea

Mă întreb în câte situații ai rămas cu un gust amar, cu un sentiment de nemulțumire față de felul în care te-ai simțit, față de felul în care te-ai comportat, față de propria ființă? De câte ori ai trăit starea de a da greș, sentimentul că nu mai ști ce să faci pentru a fi bine? De câte ori ai simțit că posibilitățile de a alege ți-au fost reduse la o singură soluție iar aceasta nu te mulțumește? De câte ori ai simțit că nu mai ai ce face și că viața ta pare condusă de principii și forțe de dincolo de tine? Sper că răspunsul la toate aceste întrebări e niciodată sau măcar foarte rar. Dincolo de acest răspuns, ele sunt un bun prilej de a medita asupra a ceea ce poate experimenta o persoană aflată în suferință iar de aici, asupra consecințelor pe care le-ar putea avea posibilitatea de a fi eficient în diferitele situații de viață, de a dispune de libertatea de a alege.

Mi-am propus ca în acest capitol să prezint, în manieră succintă, orientarea psihologică cunoscută sub numele de programare neuro-lingvistică, NLP sau PNL. Mai mult decât atât, având în vedere numeroasele domenii de aplicativitate ale NLP, mi-am axat prezentarea asupra acelor concepte şi elemente tehnice care privesc domeniul psihoterapiei. Deşi între acestea şi cele cu referire la alte domenii ale psihologiei nu există o relație de incompatibilitate, trebuie menționat că există un anumit grad, destul de mare chiar, de specificitate, principii şi exigențe care aparțin psihoterapiei şi nu sunt aplicabile întotdeauna altor domenii. Din acest motiv, recomand cititorilor interesați de aplicațiile NLP în alte arii decât cea a psihoterapiei, consultarea surselor bibliografice specifice.

De asemenea, consider că lectura acestui material nu este suficientă în ordinea exigențelor de lucru terapeutic. Cititorii interesați în practicarea acestui tip de psihoterapie sau în preluarea unor tehnici şi modele trebuie să-şi completeze lecturile prin studiul aprofundat al surselor bibliografice şi să parcurgă un program minimal de training formativ specific. La sfârşitul lucrării este prezentată o listă bibliografică ce conține lucrările consultate. Alte informații utile pot fi obținute pe Internet, prin consultarea web-site-urilor practicanților şi organizațiilor de NLP sau prin consultarea altor surse bibliografice.

Capitolul este structurat în patru subcapitole: în primul sunt prezentate câteva date de ordin istoric, în cel de-al doilea am încercat definirea şi explicitarea termenului NLP, în cel de-al treilea am realizat o sinteză a principalelor teorii şi concepte iar în cel de-al patrulea este schițată concepția asupra psihoterapiei şi sunt expuse câteva dintre tehnicile şi modelele mai importante.

1. Scurtă incursiune istorică

Actul naşterii programării neuro-lingvistice a fost semnat la începutul anilor `70, la Universitatea din Santa Cruz, California, în urma colaborării dintre John Grinder, asistent la Facultatea de Lingvistică şi Richard Bandler, student la psihologie preocupat de psihoterapie. Ei au sesizat o

ruptură între două generații de psihoterapeuți: cei deja cunoscuți și deveniți celebrii și noile generații. În consecință, și-au propus studierea a trei mari psihoterapeuți ai timpului și descoperirea patternurilor de comportament responsabile de succesele lor remarcabile, astfel încât noii psihoterapeuți să poată beneficia în formarea lor de experiența acestora. Este vorba despre Fritz Perls - fondatorul terapiei gestalt, Virginia Satir – renumită în terapia de familie și Milton Erickson – cel care a redefinit hipnoza și a întemeiat curentul terapeutic care-i poartă numele. În urma studiilor întreprinse au constatat că, în ciuda structurilor de personalitate și a sistemelor terapeutice diferite, la un nivel profund, între manierele de lucru terapeutic ale celor trei există numeroase și semnificative similitudini[1].

În primăvara lui 1976, Bandler și Grinder au reunit într-un ansamblu unitar toate constatările, concluziile și insight-urile legate de acest subiect, rezultatul final fiind o nouă disciplină psihologică - NLP. Deși cei doi nu și-au propus inițial acest lucru, din inițiativa lor a rezultat un curent de mare amploare, dezvoltat ulterior în numeroase direcții aplicative. În prezent NLP nu se mai restrânge la domeniul strict al psihoterapiei, ci oferă modele de eficiență și traininguri pentru numeroase alte domenii: educație, management, psihologie organizațională, conflicte și negocieri, vânzări și afaceri. Dintre cei care au contribuit ulterior la dezvoltarea NLP, putem aminti pe Robert Dilts, Judith De Lozier, Stephen Lankton, Leslie Cameron-Bandler, David Gordon, Tad James. Lista poate fi continuată pe mai multe pagini, literatura NLP din SUA și Europa de vest fiind extrem de bogată.

O altă personalitate profund legată de nașterea și evoluția NLP este cea a antropologului britanic Gregory Bateson, împreună cu care Grinder și Bandler au lucrat perioade semnificative. Contribuțiile sale legate de teoriile comunicării și sistemelor, cibernetică, antropologie și psihoterapie au influențat sensibil gândirea celor doi inițiatori ai NLP, deși poate abia în prezent natura și amploarea acestei influențe poate fi evaluată cu exactitate. De exemplu, lui Bateson i-a aparținut ideea colaborării cu Milton Erickson, el fiind și cel care i-a pus în legătură cu el.

Pornind de la modelele construite de Grinder și Bandler, NLP s-a dezvoltat, generic vorbind, în două direcții complementare: în primul rând, ca proces de descoperire a patternurilor eficienței în diferite domenii, iar în al doilea rând ca proces de implementare, de achiziționare a acestor pattern-uri și abilități de către cei interesați. Rezultă deci că de trainingurile și modelele NLP poate beneficia practic oricine, indiferent de postura pe care o ocupă sau rolul în care se află: terapeut și client, profesor sau elev, mediator sau parte etc.

2. Ce este NLP?

O definiție generală poate fi: NLP este studiul structurii experienței subiective. Observăm că, deși această definiție nu precizează unele aspecte, ea sugerează totuși cele două scopuri fundamentale ale NLP: de descoperire a patternurilor eficienței și de utilizare a acestora. Fac această afirmație pornind de la premisa că orice disciplină cu caracter științific trebuie să răspundă unei duble finalități: investigativă sau de cunoaștere și practică sau de intervenție, situație în care rezultatele investigațiilor stau la baza structurării programelor de intervenție.

O'Connor și Seymour, (1993) definesc NLP ca „... arta și știința eficienței personale". Artă deoarece avem de-a face cu ființa umană unică, cu personalitatea sa care niciodată nu poate fi surprinsă exact și în totalitate prin cuvinte sau tehnici. Știință deoarece NLP oferă metode de descoperire a patternurilor folosite de oamenii cu rezultate remarcabile în diferite domenii de activitate. Acest proces poartă numele de ***modelare,*** iar patternurile și tehnicile descoperite prin modelare pot fi utilizate în consiliere și psihoterapie, educație și afaceri, pentru o comunicare mai eficientă, vindecare, dezvoltare personală sau pentru accelerarea proceselor de învățare.

[1] Voi prezenta principalele modele rezultate în urma acestor constatări în subcapitolul dedicat psihoterapiei.

Acelaşi autori afirmă că NLP „este studiul a ceea ce face diferența dintre excelent şi mediocru". În acest sens , NLP oferă o multitudine de tehnici eficiente în psihoterapie, consiliere, educație, afaceri sau negociere.

Mai mult decât identificarea patternurilor eficienței, NLP permite - mergând pe ideea de studiu al structurii experienței subiective – şi identificarea patternurilor ineficiente sau patologice şi totodată oferă modalități multiple de intervenție eficientă în aceste situații.

Lărgind sfera acestei definiții, putem afirma că NLP este o ramură aplicativă a psihologiei, un curent sau o şcoală psihologică, cu implicații în multiple domenii de activitate şi care are ca scopuri fundamentale identificarea comportamentelor, manierelor de gândire şi de relaționare eficiente, precum şi de utilizare în practică sau în viața personală a acestor abilități şi modele. Încă de la început, se impune precizarea că patternurile şi abilitățile descoperite prin procesul de modelare pot fi utilizate în vederea obținerii eficienței fie în viața cotidiană, de către fiecare în parte, fie în practica profesională.

O ultimă precizare pe care doresc să o fac cu privință la definirea NLP priveşte tocmai titulatura de Programare Neuro-Lingvistică. La ce se referă fiecare dintre cei trei termeni, ce se ascunde în spatele acestei etichete? Termenul de ***Neuro*** se referă la faptul că există un substrat neurologic pentru orice proces psihic, că întregul nostru comportament porneşte de la procesele senzoriale, prin care experimentăm lumea, creăm sensuri şi reacționăm la ele şi care se bazează pe mecanisme neurologice. Acelaşi termen se referă şi la procesele invizibile de gândire şi la reacțiile fiziologice asociate emoțiilor, care le reflectă pe plan fizic. Ideea de bază este aceea că mintea şi corpul formează o unitate inseparabilă – ființa umană. Termenul de ***Lingvistic*** priveşte faptul că folosim limbajul atât pe plan intern, pentru a ne ordona gândurile şi comportamentele, cât şi pe plan extern, pentru a comunica. Termenul de ***Programare*** atrage atenția asupra faptului că există diferite maniere sau moduri în care *putem alege* să ne organizăm ideile şi emoțiile sau să acționăm pentru a obține rezultatele pe care ni le-am propus.

3. Repere teoretice fundamentale

3.1. Presupoziții fundamentale ale NLP

O parte a conceptelor şi ideilor din NLP provin din cele trei curente terapeutice în care se originează iar altele îi sunt proprii. Literatura descrie în general următoarele idei ca ***supoziții*** sau ***principii de bază ale NLP***:

1. Harta nu este acelaşi lucru cu teritoriul – Filtrele.

O parte importantă a concepției privind viața sau experiența subiectivă este considerarea acesteia prin analogie cu construirea unei hărți. Ne raportăm la lume în primul rând prin simțurile de care dispunem, acestea reprezentând modalitatea primordială prin care cunoaştem lumea în sens generic. Dincolo de simțuri, aducem în relație cu lumea seturile de construcții subiective: idei, presupoziții, amintiri, experiența anterioară, moştenirile educaționale, sociale sau familiale şi nu în ultimul rând, fiziologia organismului. Acestea reprezintă tot atâtea ***filtre*** care mediază relația noastră cu lumea, imaginea noastră despre realitate, practic lumea în care trăim fiind influențată, filtrată prin simțuri, fiziologie şi experiența anterioară. Rezultă că imaginea despre realitate nu se află în relație de identitate cu realitatea însăşi, la fel cum harta nu este teritoriul pe care-l reprezintă. Lumea în care trăieşte fiecare este diferită în funcție de filtrele pe care le foloseşte.

Dispunem de două mari categorii de filtre:

a. Acelea care țin de limitele impuse de fiziologia noastră sau de capacitățile funcționale ale organelor de simț. De exemplu, urechea nu poate percepe undele sonore din spectrul ultra sau infrasunetelor. Lumina prea puternică poate deveni durere, dar numai cu condiția de a nu fi orb.

b. Cea de-a doua categorie de filtre ține de universul experiențial al fiecăruia, de moștenirea sa educațională sau familială, de principiile, valorile, cunoștințele, introiecțiile sale, cu alte cuvinte de structura experienței sale subiective.

Consecința cea mai interesantă care derivă din această presupoziție este aceea că schimbând filtrele pe care le folosim atunci când ne raportăm la realitate putem schimba practic lumea în care trăim. Aceeași experiență care mie mi se pare incitantă și stimulatorie, pentru altul poate fi stresantă sau obositoare iar aceasta datorită filtrelor fiecăruia. Lumea în care trăiește un depresiv este cu siguranță împovărătoare și descurajantă. Realitatea este una singură, ceea ce diferă sunt felurile în care noi o privim.

2. În spatele oricărui comportament uman există o intenție inconștientă pozitivă iar la un anumit moment acesta a reprezentat cea mai bună alegere pentru respectiva persoană.

Acest principiu este propriu atât psihologiei umaniste și orientării experiențiale din psihoterapie, cât și lui Milton Erickson. Este mult mai favorabil a demara un proces de optimizare a cuiva pornind de la premisa că el dispune de resurse și intenții pozitive, decât de la a considera că el este apriori orientat către eșec, boală sau autodistrugere. [1]

3. Nu există eșecuri, ci numai feedback-uri

Ideea de bază este aceea că orice rezultat obținut de orice om în aproape orice domeniu poate fi utilizat ca informație de autoreglaj, de corecție. Din orice rezultat pot învăța ceva. Eșecul nu este decât o modalitate de a denumi rezultatele nedorite sau pe care nu le accept. Oamenii pozitiv orientați sunt capabili să învețe din majoritatea situațiilor și din aproape toate rezultatele pe care le obțin, această abilitate fiind responsabilă în măsură semnificativă de succesul lor.

4. Înțelesul, sensul comunicării este răspunsul primit.

Această presupoziție se referă la concepția despre comunicare din NLP, diferită de viziunea simplistă adoptată adesea prin care comunicarea este considerată ca un simplu schimb de mesaje verbale. În realitate, comunicarea este un proces extrem de complex și dinamic, desfășurat pe planuri și canale multiple, la care protagoniștii participă cu totalitatea ființelor lor.

Atunci când decodific mesajul cuiva, o fac prin filtrele active în acel moment, răspunsul meu la mesajul lui fiind determinat de răspunsul intern pe care decodificarea mesajului mi l-a prilejuit și care este de asemenea dependent de filtrele folosite. În fapt, nu răspund mesajului partenerului, ci imaginii mele interne despre acesta, adică ceea ce am înțeles. Același lucru se întâmplă și cu partenerul de comunicare.

Răspunsul sau mesajul oferit partenerului depinde la rândul lui de filtrele constituite de capacitățile mele expresive și nu întotdeauna coincide cu intenția pe care am avut-o. Probabil orice om dispune de experiența de a nu fi fost înțeles, de a nu fi exprimat ceea ce intenționa, de a obține de la celălalt reacții sau răspunsuri care l-au contrariat. Astfel, sensul comunicării este răspunsul pe care-l primesc de la celălalt.

Această viziune are o serie de consecințe interesante. De exemplu, aș putea să mă consider responsabil de reacțiile pe care le produc celorlalți, mai degrabă decât neînțeles sau decât să-i consider pe aceiași ceilalți niște răi, proști sau ignoranți. Aș putea deveni mai conștient și aș putea lucra asupra capacităților mele de a exprima exact ceea ce intenționez. Aș putea conștientiza unde dau greș și ce aș putea schimba ca să n-o mai fac.

5. Dacă cineva din lumea asta poate face un lucru, și eu pot face acel lucru.

Evident că aș exagera teribil dacă din această afirmație aș trage concluzia că pot de exemplu să ajung pe Lună. Evident că dacă, mi-aș fi dorit toată viața acest lucru, dacă aș fi urmat o pregătire corespunzătoare, dacă aș fi avut șansa de a mă naște într-o țară care derulează programe spațiale și dacă coordonatele mele fizice și funcționale mi-ar fi permis, poate că până în prezent sau în viitorul apropiat aș fi avut șansa de a păși pe Lună. Oricum, nu

[1] A se urmări prin prisma acestei idei concepția despre inconștient cu care operează NLP și care este prezentată mai jos.

se ştie niciodată exact ce ne poate rezerva viitorul.

Mai degrabă, această afirmaţie se referă la încrederea în propriile posibilităţi şi la realismul scopurilor propuse. Mai mult, ea priveşte credinţa că există posibilităţi multiple de realizare pentru majoritatea oamenilor. Va fi foarte greu să ating un scop pornind la drum cu credinţa că nu-mi stă în putinţă s-o fac. De asemenea, probabil că în această lume pot sau aş putea face ceva mai multe lucruri decât îmi imaginez eu acum că pot face. Poate aş fi putut fi un bun mecanic sau electrician şi, cu siguranţă, un bun bucătar. Va fi însă dificil să fiu în acelaşi timp în toate rolurile pe care le pot juca, aşa că, cel puţin din timp în timp, va fi necesar să aleg.

6. Mintea şi trupul sunt părţi ale aceluiaşi sistem cibernetic, cu alte cuvinte ele se află în relaţie de unitate indisolubilă.

a. O caracteristică de bază a oricărui sistem este aceea că schimbările survenite într-o parte a lui se răsfrâng asupra celorlalte părţi. În funcţie de natura, amploarea, intensitatea acestei schimbări şi de locul în care apare, ea poate avea un efect minor, pasager asupra celorlalte componente ale sistemului sau dimpotrivă, poate iniţia schimbări radicale la nivelul întregului sistem. Emoţiile au întotdeauna corespondent somatic iar stările somatice influenţează pe cele psihice. Schimbând filtrele, schimbăm lumea în care trăim.

b. Nu este posibil să nu comunicăm. Revenim prin aceasta la concepţia asupra comunicării. Exprimăm prin cuvinte, dar şi prin calitatea vocii: ton, ritm, intensitate, accente şi prin mijloacele nonverbale: corp şi postură, gesturi şi mimică. Comunicarea este mult mai mult decât cuvintele pe care le spunem. Rezultatele unui experiment privind impactul unor discursuri asupra unor grupuri de ascultători indică faptul că acesta este determinat în proporţie de 7% de conţinutul prezentării, 38% de calitatea vocii şi 55% de expresivitatea mimică şi corporală. Fiecare dintre aceste mijloace de exprimare spune permanent ceva, lipsa expresiei este la fel de expresivă ca cea mai clară expresie. Cuvintele contând în comunicare numai în proporţie de 7%, restul de 93% aparţinând altor mijloace, ideea că tăcerea înseamnă lipsa comunicării devine pur şi simplu ridicolă. În realitate tăcerea este la fel de expresivă şi plină de informaţii ca un milion de cuvinte.

Cuvintele constituie conţinutul mesajelor transmise sau receptate, în timp ce gesturile, postura, mimica şi calităţile vocii formează contextul în care fiinţează mesajul. Împreună, ele dau sensul, înţelesul comunicării. Arta actorilor constă de fapt în capacitatea de a asocia multiple sensuri emoţionale diferite aceluiaşi mesaj verbal. Revenind la înţelesul comunicării, capacitatea de a exprima poate fi abordată şi în sensul concordanţei intenţie – mesaj verbal – mesaj nonverbal.[1]

Dincolo de faptul că nu este posibil să nu comunicăm, permanent avem reacţii de răspuns la mesajele celorlalţi şi observăm reacţiile lor la mesajele noastre, deci permanent influenţăm şi suntem influenţaţi. Munca în consiliere, psihoterapie, educaţie, management sau negocieri presupune comunicarea şi influenţarea celorlalţi. Apare astfel o situaţie paradoxală - dacă ne optimizăm abilităţile de a comunica, de fapt ne lărgim posibilităţile de a–i influenţa pe ceilalţi iar acest lucru poate fi considerat manipulare, care întotdeauna are conotaţii negative. Dacă a nu influenţa nu este posibil, atunci dilema etică ce poate rezulta din această situaţie are o singură soluţie. Acceptăm acest fapt şi ne dezvoltăm abilităţile de a o face, dar numai cu integritate, într-o manieră responsabilă şi respectând modelul despre lume al clientului. Tehnicile NLP sunt neutre din punct de vedere valoric şi răspund unor criterii ecologice; felul în care sunt folosite depinde de abilităţile şi intenţiile consilierului, psihoterapeutului, educatorului. De altfel, numai fiind extrem de responsabili, conştienţi, numai dispunând de serioase abilităţi comunicaţionale şi de influenţare a celorlalţi putem realiza acceptarea necondiţionată a clientului, cu valorile sale, filtrele sale, viaţa sa.

c. Orice comportament se bazează pe derularea unor procese nervoase şi oferă informaţii despre aceste procese. Principala legătură pe care o putem avea în vedere în lucrul cu omul

[1] Pentru aprofundarea acestui aspect, a se vedea Nedelcea,C., Dumitru, Paula, 1999

este cea dintre psihic şi somatic, controlat prin intermediul sistemului nervos. Reamintindu-ne unitatea sistemului, majoritatea proceselor somatice sau nervoase au corespondenți pe plan comportamental manifest, în timp ce toate manifestările comportamentale au un corespondent somatic şi mai ales nervos. Urmărind manifestările comportamentale ale unei persoane, putem trage concluzii despre procesele nervoase pe care le derulează în acel moment, deci şi despre experiența sa psihică internă. Este într-o anumită măsură principiul care a stat la baza construcției poligrafului.

d. Orice pattern de comportament reprezintă cea mai adaptativă formulă disponibilă persoanei în momentul când a fost inițiat. Avem în vedere două categorii de comportamente. În primul rând, cele simptomatice. Ele trebuiesc înțelese ca cele mai bune soluții adaptative ale momentului în care au apărut prin prisma ideii că un comportament simptomatic apare atunci când persoana se află în deficit de resurse iar simptomul este o încercare de depăşire a stării de impas intern. Prezența simptomului este cea mai bună soluție găsită de inconştientul persoanei pentru a evita un conflict interior major, epuizarea sau chiar disoluția eului. De asemenea, de foarte multe ori simptomele sunt reprezentări simbolice ale conflictelor sau traumelor care stau la baza apariției lor. În al doilea rând, doresc să aduc în discuție modelele de comportament introiectate în urma unor experiențe traumatice trecute. În momentul traumei, aceste strategii au reprezentat soluția optimă de depăşire, evitare sau confruntare cu pericolul. Problema este a neconcordanței acestor modele cu noile condiții şi coordonate existențiale ale persoanei, cu situația ei prezentă.

7. Orice problemă poate fi definită în termeni de rezultate dorite. A gândi „în probleme" înseamnă a analiza detaliat tot ce nu merge bine, a mă întreba permanent: „De ce am această problemă?", „Cum mă afectează ea?", „A cui e vina?", lucruri care n-au nici o utilitate, care-mi permit să mă simt din ce în ce mai rău şi să nu fac nimic pentru a rezolva problemele. A gândi „în rezultate" dorite înseamnă să aflu, să conştientizez ce vreau, să descopăr resursele de care dispun pentru aceasta şi să le folosesc pentru a-mi atinge scopurile. Diferența dintre cele două maniere este, cred, destul de limpede.

8. Întrebările tip „Cum?" sunt mai utile decât cele tip „De ce?". Întrebările „Cum?" oferă posibilitatea de a înțelege structura problemei, în timp ce prin „De ce?" obțin justificări şi motive, dar fără a face nimic pentru a schimba ceva.

9. A lua în considerare posibilitățile mai degrabă decât necesitățile îmi permite să fac o schimbare de focus de la constrângerile unor situații către soluțiile disponibile. Adesea, barierele sunt mai puțin formidabile decât par a fi.

10. În final, NLP adoptă **o atitudine de curiozitate şi nu una prin care facem presupuneri**. Este o idee simplă cu consecințe profunde. Copii învață uimitor de repede tocmai pentru că sunt curioşi despre orice. Ei nu ştiu şi ştiu că nu ştiu, aşa încât nu-şi pun problema că o să pară stupizi dacă întreabă. Pot presupune de exemplu că nimeni nu mă place şi atâta timp cât nu voi avea curiozitatea de a întreține relații şi de a întreba să aflu, cu siguranță că voi trăi cu convingerea că nimeni nu mă place.

Observăm că toate aceste principii sau supoziții de bază sunt tot atâtea filtre pe care NLP le propune în relația noastră cu realitatea. Lumea în care trăim depinde de filtrele pe care le folosim în relație cu ea. Voi prezenta mai jos alte trei filtre importante, propuse de NLP drept ***criterii ale eficienței*** personale în orice situație sau domeniu.

1. Obiectivele sau rezultatele aşteptate. În orice situație e necesar să dispunem de obiective sau rezultate dorite. Neştiind unde vreau să ajung, va fi foarte dificil, chiar imposibil, să ajung acolo.

Orice rezultat sau obiectiv pentru o situație sau alta trebuie să fie bine definit, adică să îndeplinească un set de cerințe:

a. Să fie definit în **termeni pozitivi**. Este mult mai simplu şi mai profitabil să fac ceva ce vreau decât să încerc să scap de sau să evit ceva ce nu vreau. Întrebările pe care le pun sau mi

le pun vor fi de tip: „Ce vrei / vreau cu adevărat?" sau „Ce ai / aş prefera?".

b. Realizarea lui să depindă de **propria persoană.** Propunându-mi să fac sau să achiziţionez ceva a cărui realizare depinde de altcineva, s-ar putea ca respectiva persoană să nu facă niciodată acel lucru, iar eu să mă simt decepţionat, dezamăgit sau nefericit. Mulţi clienţi au astfel de obiective deficitar definite, nerealiste. De exemplu, pot să aştept să mi se ofere un loc de muncă bine plătit sau pot să caut acest loc de muncă. Studenţii aşteaptă adesea ca profesorii să conştientizeze nevoile lor de învăţare şi să le ofere exact acele cunoştinţe pe care le doresc, fără ca ei să se implice, deci ca totul să le vină de-a gata.

c. Să fie definit cât mai **specific**, cât mai clar: cine, unde, când, ce şi cum anume. Un element important se referă la termene, la timpul alocat pentru atingerea unor rezultate. Lăsând aceste aspecte neprecizate, atingerea unui rezultat se poate prelungi foarte mult, chiar până la infinit.

d. Să dispună de **dovezi** de tip senzorial care să-mi permită să ştiu când mi-am atins scopul, deci să ştiu de la început cum şi ce anume voi simţi, vedea, auzi şi gândi atunci când mi-am atins scopul propus. Acest aspect este foarte subtil şi important totodată, adesea putând să trecem cu vederea unele rezultate pe care deja le-am obţinut. El presupune o bună capacitate de autoanaliză şi autoexplorare.

e. Cel care şi l-a propus să dispună de **resursele** necesare pentru realizarea lui. Aceasta presupune în prealabil identificarea resurselor necesare, apoi verificarea faptului dacă persoana dispune sau nu de ele. În situaţia în care nu dispune de toate resursele necesare, vom defini ca obiectiv secundar achiziţionarea acestor resurse.

f. Să aibă o **dimensiune** rezonabilă, deci să fie posibil de realizat. Sunt de evitat două situaţii. În primul rând, dacă obiectivul definit este foarte mare, există posibilitatea de a nu-l putea atinge în termenele şi condiţiile stabilite. În această situaţie el trebuie redefinit şi împărţit în mai multe obiective de mai mică amploare. În al doilea rând, dacă obiectivul propus are o prea mică amploare, apare problema motivaţiei. E puţin probabil să mă motiveze o sarcină minoră, cum ar fi să fac curăţenie în cabinet. Obiectivele de mică amploare, care nu constituie prin ele însele surse motivaţionale, trebuie asociate unor obiective mai ample, astfel încât să beneficieze de motivaţia acestora. De exemplu, pot asocia sarcina de a face curat în cabinet cu ideea de pregătire a unui mediu favorabil pentru a lucra cu clienţii în ziua următoare.

g. Să ţină cont de o serie de **criterii ecologice.** Pe cine altcineva sau ce altceva poate afecta atingerea unui scop? De exemplu, îmi pot propune să câştig mai mulţi bani şi să-mi iau o slujbă suplimentară. Acest lucru poate determina însă un alt fapt şi anume că-mi voi petrece mult mai puţin timp cu familia sau că voi avea mult mai puţin timp liber, lucruri care au la rândul lor o serie de consecinţe. Este cazul oamenilor de afaceri puternic motivaţi de munca lor, care ajung să aloce tot timpul şi energia de care dispun muncii. Au un succes profesional deosebit iar la un moment dat constată că viaţa de familie are de suferit sau chiar dispare prin divorţ, conflicte etc. Cu alte cuvinte, în alegerea unui obiectiv persoana trebuie să ţină cont de toate consecinţele pe care realizarea acestuia le poate avea asupra mediului său global de viaţă şi să ajusteze obiectivul conform condiţiilor acestui mediu.

2. Acuitatea senzorială. Să avem o bună acuitate senzorială înseamnă să avem toate simţurile bine deschise, pentru a putea percepe cât mai multe dintre cele care se întâmplă în jurul nostru. Voi putea acţiona eficient numai în condiţiile în care ştiu bine ce se întâmplă cu mine şi cu clientul meu într-un anumit moment. Uitându-mă întotdeauna la aceleaşi lucruri voi vedea întotdeauna aceleaşi lucruri. În general, în viaţa noastră, acuitatea senzorială se referă mai ales la capacitatea de a şti ce se întâmplă, de a fi în situaţie şi în cunoştinţă de cauză.

NLP oferă o serie de principii şi tehnici de dezvoltare, de creştere a acuităţii senzoriale. Bineînţeles că asta nu înseamnă că voi putea vedea sau auzi mai bine sau că voi începe brusc să văd pe întuneric sau altceva de acest gen, ci că pot învăţa despre unde anume şi cum anume

trebuie să privesc pentru a vedea lucrurile importante[1]. Există numeroase componente ale comportamentului nonverbal ale clientului care ne oferă informații despre experiența subiectivă internă a acestuia.

3. Flexibilitatea. Privește abilitatea de a schimba ceva în situațiile în care mi-am propus un obiectiv, nu sunt mulțumit de mine sau de rezultatele pe care le am și de a menține aceste schimbări atât timp cât e necesar pentru a-mi atinge obiectivele propuse. Ideea este foarte simplă: dacă întotdeauna fac ceea ce am făcut întotdeauna, întotdeauna voi obține ceea ce am obținut întotdeauna. Dacă ceea ce faci nu merge, fă altceva.

Cu cât dispun de mai multe soluții și alternative de acțiune, cu atât mai multe șanse de succes voi avea. Scopul NLP este ca oamenii să dispună de cât mai multe posibilități de alegere. A avea o singură posibilitate înseamnă în realitate a nu dispune de posibilități. Întotdeauna vor exista situații în care nu voi putea face față. Două variante mă pot pune în dilemă sau în conflict intern. A alege înseamnă a dispune de minim 3 posibilități. Problemele clienților pot fi definite ca limitări ale câmpurilor de alegere. În orice interacțiune, persoana care dispune de cea mai mare flexibilitate comportamentală va avea controlul situației. Limitarea posibilităților de intervenție este poate explicația lipsei de succes a unor psihoterapii sau a aplicativității lor limitate.

3.2. Conștient și inconștient

Conceptele de conștient și inconștient sunt esențiale în NLP, atât din perspectiva lucrului terapeutic, cât și din cea a concepției despre învățare. Ideea de bază este aceea că în mod conștient procesăm numai o mică parte a informației pe care lumea, câmpul stimulărilor ne-o oferă; percepem[2] și reacționăm la mult mai multe lucruri fără a fi conștienți.

Trebuie precizat că există două surse de inspirație pentru această viziune. Prima este concepția despre inconștient promovată de Milton Erickson, regăsită aproape în totalitate în NLP. Cea de-a doua este descrisă mai jos și a fost promovată de psihologul american George Miller.

Mintea noastră conștientă este foarte limitată, ea putând procesa simultan un maxim de 7 plus / minus 2 unități informaționale. Ideea datează din 1956, când a fost publicată într-un articol intitulat: „The Magic Number Seven, Plus or Minus Two" . Aceste unități informaționale nu au mărimi fixe și pot conține lucruri diferite. O modalitate de învățare este prin procesarea conștientă de mici unități informaționale sau comportamentale și combinarea lor în structuri mai largi, care devin automatizate și inconștiente. Astfel, atenția conștientă se eliberează de ele și poate fi orientată către alte aspecte ale realității, alți stimuli, alte comportamente. Procesul coincide parțial cu binecunoscuta schemă a formării deprinderilor și cuprinde 4 stadii: a. Incompetența inconștientă, în care nu știu că nu știu; b. Incompetența conștientă, în care deja știu că nu știu și încep să învăț; c. Competența conștientă, în care învăț exersând, cu efort voluntar și implicarea atenției și în care nivelul performanței începe să crească; d. Abilitatea, structura comportamentală, cunoștințele sunt deja formate, achiziționate și automatizate, astfel încât pot fi desfășurate fără control conștient. Asimilând procesul terapeutic unuia de învățare, putem spune că clientul vine la psihoterapie atunci când se confruntă cu incompetența inconștientă cu privire la anumite laturi ale vieți sale, cu lipsa resurselor și a strategiilor adaptative, precum și a oricărei idei despre cum poate fi depășită problema. În continuare, clientul este ajutat să înțeleagă cu ce anume se confruntă – incompetența conștientă, să descopere alternativele posibile și să treacă la punerea lor în practică – competența conștientă, pentru ca în faza finală a psihoterapiei acesta să achiziționeze acele deprinderi și abilități care

[1] A se vedea indicatorii de acces la stările clientului, conceptele de pacing și calibration.

[2] Evident, nu este vorba despre sensul uzual al termenului de percepție, ci despre faptul că receptăm și răspundem la informații și stimuli de care nu suntem conștienți.

să-i permită descoperirea şi rezolvarea de unul singur a propriilor probleme, construcţia de proprii strategii adaptative – competenţa inconştientă. Mai ales între ultimele 2 stadii pot exista o serie de întoarceri şi treceri reciproce, orice abilitate sau cunoştinţă câştigată fiind susceptibilă de a fi optimizată, dezvoltată, îmbogăţită.

Deci, câmpul atenţiei noastre conştiente este limitat la 7 plus / minus 2 unităţi de informaţie, chiar dacă acestea aparţin realităţii sau propriei lumi şi experienţe subiective. Prin contrast, inconştientul conţine toate procesele vitale fiziologice şi corporale, tot ceea ce am învăţat, experienţele trecute şi tot ceea ce am putea percepe în momentul prezent dar n-o facem. Inconştientul este mult mai înţelept şi mai bogat decât conştientul. Ideea de a fi capabili să cunoaştem şi să înţelegem o lume extrem de complexă, infinită chiar sau propria fiinţă folosindu-ne de o conştiinţă ce poate opera simultan numai cu 7 unităţi de informaţie devine în mod evident ridicolă.

În NLP ceva este conştient când se află în conştiinţa momentului prezent şi inconştient când nu este în conştiinţa momentului prezent, deci în sfera atenţiei conştiente. Acesta este singurul criteriu de distincţie între cele două stări sau modalităţi de funcţionare psihică. Amintirile despre ultima mea vacanţă la mare sunt aproape sigur inconştiente, până în momentul în care, într-un mod sau altul, mi le amintesc şi astfel devin conştiente, respectiv până ce, căutând un exemplu, am ajuns să mă gândesc la amintirile mele. Este interesant de remarcat că această viziune este radical diferită faţă de cea psihanalitică, cel mai larg răspândită şi utilizată printre psihologi. Dacă în psihanaliză inconştientul apare ca principală componentă structurală a aparatului psihic, în NLP, aşa cu am afirmat deja, este vorba despre o modalitate de funcţionare psihică specifică şi despre acele conţinuturi care se plasează în afara sferei conştiinţei.

Pentru a înţelege mai bine această afirmaţie, voi folosi o metaforă. Îmi pot imagina că mă aflu într-o sferă opacă în care există numeroase găuri prin care pot privi în afară. Prin fiecare gaură pot vedea câte o parte a peisajului care o înconjoară. Din motive legate de construcţia sferei, în câmpul meu vizual pot cuprinde simultan maxim 7 plus / minus 2 dintre aceste găuri. Pe restul, în respectivul moment, nu le pot vedea. Schimbându-mi poziţia în interiorul sferei sau direcţia privirii, pot aduce în câmpul meu vizual alte numeroase găuri. Mai mult, dacă sfera este foarte mare, dacă unele găuri sunt obturate, sau în funcţie de poziţia pe care o ocup, poate fi necesar să găsesc mai întâi, pentru a putea privi prin unele găuri, modalitatea de a le elibera sau de a mă plasa faţă de ele astfel încât să intre în câmpul meu vizual. Prin unele dintre ele pot vedea lucruri care-mi plac, prin altele lucruri care mă îngrozesc sau mă plictisesc, astfel încât voi privi preferenţial prin unele dintre ele. În extremis, dincolo de numeroasele găuri prin care pot privi vor rămâne altele, cel puţin la fel de numeroase, prin care nu pot privi, fie pentru că nu-mi sunt accesibile, fie pentru că am ales din diferite motive să n-o fac. Cele 7 găuri care se află la un moment dat în faţa mea şi prin care pot privi, constituie conştiinţa. Celelalte găuri, prin care pot privi după dorinţă, schimbând direcţia privirii sau propria poziţie, constituie o parte a inconştientului, asimilabilă conceptului clasic de subconştient. Celelalte găuri, prin care din diferite motive nu pot privi, constituie alte două părţi ale inconştientului. Acelea prin care am ales să nu pot privi datorită neplăcerii, spaimei sau suferinţei pe care mi-o produce ceea ce văd afară constituie sistemele de introiecţii şi traumele uitate. Celelalte sunt acea parte a sinelui uman profund, ascuns, unde accesul conştiinţei este adesea dificil şi limitat. Oricum, este posibil ca, din întâmplare sau datorită unor factori externi, să pot privi prin unele dintre găurile prin care în mod normal nu pot privi sau ca ceva din ceea ce văd afară să-mi amintească de existenţa unor traume sau evenimente stresante şi să-mi producă o teamă la fel de mare ca şi primele. Primele sunt experienţele inconştientului în sens clasic sau experienţe de tip spiritual, de conectare temporară cu sinele profund iar celelalte proiecţiile, prin care aduc în prezent evenimente, emoţii şi comportamente ale trecutului.

Una dintre presupoziţiile de bază ale culturii occidentale este aceea că aproape tot ceea ce

facem şi ceea ce suntem este conştient. În repetate rânduri am fost surprins de reacţiile diferiţilor oameni la afirmaţia mea că „cea mai mare parte din ceea ce facem este inconştient". De obicei răspunsul lor era ceva de genul „Cum adică?!", „Există aşa ceva?!", „Cum să se întâmple ceva cu mine fără ca eu să ştiu?!". Cu toate că experienţa cotidiană a oricărui om este presărată cu exemple de manifestări inconştiente, este necesară, se pare, o anumită pregătire psihologică pentru a accepta existenţa inconştientului. Este necesar de asemenea să dăm dovadă de tact şi diplomaţie atunci când discutăm cu clienţii despre experienţele lor legate de inconştient, condiţie în care o vom putea face fără ca reacţiile lor să ne surprindă şi fără a le declanşa rezistenţele .

De asemenea, inconştientul fiind mult mai bogat şi mai înţelept decât mintea conştientă, este de presupus că resursele necesare pentru rezolvarea diferitelor probleme personale sau ale clienţilor sunt plasate la nivelul inconştientului. Prin psihoterapie, clientul este de fapt asistat, ghidat în procesul de descoperire a acestor resurse, de aducere a lor la nivelul conştiinţei, fiecare sistem sau tehnică terapeutică fiind practic modalităţi de conectare a clientului la realitatea sa internă şi developare în egală măsură a introiecţiilor şi proiecţiilor, traumelor, mecanismelor interne ale acestora sau ale resurselor sale ascunse, inconştiente.

3.3. Despre structura experienţei subiective

3.3.1. Sisteme reprezentaţionale

Aşa cum afirmam la începutul acestui capitol, NLP a fost definită ca studiu al experienţei subiective. Dacă experienţa umană sau comunicarea au vreun început, acesta e activitatea senzorială, simţurile. Practic, experienţele senzoriale sunt acelea pe baza cărora cunoaştem, cel puţin în fază iniţială, lumea şi mai târziu, prin interiorizarea lor, se structurează experienţa subiectivă. Simţurile sunt singurele noastre puncte de contact cu lumea.

Folosim numeroase filtre perceptuale, de natură fiziologică sau funcţională, percepţiile noastre fiind hărţi construite pe baza proceselor nervoase. Lucrurile cărora le acordăm atenţie în aceste hărţi rezultă dintr-o nouă filtrare, prin intermediul credinţelor, intereselor, preocupărilor, experienţei noastre anterioare. Dincolo de explorarea modalităţii în care funcţionează aceste filtre, de procesul de modelare prin care este reconstruită structura experienţei subiective, NLP oferă modalităţi de creştere a acuităţii senzoriale, de dobândire a unor abilităţi care să permită să vedem mai multe şi să facem distincţii mai fine cu toate simţurile. Aceste abilităţi ne pot face viaţa mai uşoară sau mai interesantă, fiind utile şi necesare în numeroase domenii de activitate. Un pictor trebuie să aibă o percepţie cromatică şi a formelor extrem de dezvoltate, la fel cum un degustător de vinuri trebuie să aibă o excelentă discriminare gustativă. Dezvoltarea acuităţii senzoriale este un obiectiv important şi explicit al trainingurilor NLP.

Care este însă legătura dintre simţuri şi experienţa subiectivă internă? De exemplu, comunicarea începe cu gândurile noastre pe care le transmitem celorlalţi cu ajutorul mijloacelor de expresie. Dar ce sunt gândurile? NLP concepe gândirea ca un proces în care simţurile sunt folosite pe plan intern. Atunci când gândim despre ceea ce vedem, auzim sau simţim, noi recreăm pe plan intern aceste sunete. Reexperimentăm informaţiile pe plan intern, în forma senzorială în care le-am perceput prima dată. Uneori facem asta conştient, alteori nu. De obicei, nu acordăm atenţie felului în care gândim; avem tendinţa de a gândi despre un lucru sau altul şi nu despre cum gândim despre un lucru sau altul. De asemenea, presupunem automat că ceilalţi oameni procedează în acelaşi fel. Chiar în cazul gândirii abstracte, conceptuale, baza de pornire este tot experienţa senzorială asupra căreia se aplică diferite operaţii de analiză, comparaţie, sintetizare etc. Chiar şi în acest caz, operăm adesea cu reprezentări care au bază senzorială.

Unul dintre modurile cele mai importante în care gândim este prin amintirea conştientă sau inconştientă a experienţelor senzoriale trecute. Cu ajutorul limbajului putem chiar crea variate

experienţe senzoriale interne, care nu au un corespondent real în experienţa trecută, nu sunt amintiri. Dacă cer cuiva să se gândească la o plimbare pe Lună, pentru a da sens unei asemenea idei, el va trebui să parcurgă mental această experienţă, folosindu-şi simţurile pe plan intern pentru a-şi reprezenta experienţa descrisă prin cuvintele mele. Dacă respectivul chiar a fost pe Lună vreodată, probabil îşi va aminti experienţe specifice legate de aceasta. Dacă nu a fost, ceea ce este de altfel aproape sigur, probabil va construi această experienţă pe baza unor experienţe măcar parţial similare sau folosind materiale de la TV, din filme, cărţi sau alte astfel de surse. Experienţa lui va fi un mozaic de amintiri şi imaginaţie. Cea mai mare parte din gândirea noastră este de obicei un amestec de experienţe senzoriale amintite sau construite. Poate acest exemplu nu este cel mai ilustrativ. Drept exemplu poate fi folosită orice experienţă de genul „te gândeşti la o excursie în Arhipelagul Greciei" sau la o „ascensiune pe Mont Blanc".

Aceleaşi căi şi procese nervoase stau atât la baza reprezentării interne a experienţelor cât şi la baza experienţelor directe, reale. Gândirea are efecte directe pe plan fizic, corpul şi mintea fiind un singur sistem. Gândul la felul de mâncare preferat ne declanşează secreţia salivară. Mâncarea este imaginară dar salivaţia în nici un caz.

Deci, folosim simţurile în afară pentru a percepe lumea şi în interior pentru a ne reprezenta experienţele. În NLP, modurile în care preluăm, stocăm şi codăm informaţiile senzoriale pe plan mental poartă numele de ***sisteme reprezentaţionale.***

Ele sunt corespunzătoare principalelor modalităţi senzoriale şi pot fi utilizate extern (notaţia e) sau intern (i). Sistemul vizual (V) este folosit în afară atunci când privim realitatea sau intern, atunci când vizualizăm pe plan mental. În aceeaşi manieră, sistemul auditiv (A) se divide în cel extern şi cel intern. Sistemul kinestezic (K) extern include senzaţii tactile, de temperatură sau textură. Kinestezia internă cuprinde senzaţii amintite, emoţii şi senzaţii interne de echilibru şi conştiinţă corporală, reunite de obicei în sfera propriocepţiei. Sistemul vestibular, responsabil cu senzaţiile de echilibru, constituie o parte importantă a kinesteziei şi adesea este considerat ca un sistem reprezentaţional separat. Apare exprimat în numeroase metafore despre „pierderea echilibrului", „a cădea" etc. Aceste trei sisteme sunt principalele cu care operează cultura occidentală. Sistemele gustativ (G) şi olfactiv (O) sunt considerate mai puţin importante şi adesea sunt incluse în cadrul kinesteziei.

Folosim permanent toate aceste 3 sisteme primare (V A K), deşi nu suntem în mod egal conştienţi de toate şi avem tendinţa de a favoriza pe unul dintre ele. Bandler şi Grinder propun o altă viziune. Ei consideră 4 dintre cele 6 sisteme posibile, şi anume: vizual, auditiv, kinestezic şi olfactiv. Sensibilitatea vestibulară sau de echilibru este inclusă în kinestezie, iar cea gustativă în sistemul olfactiv, datorită numeroaselor puncte comune atât morfologice cât şi funcţionale ale ultimilor doi analizatori. Ei propun un model de notaţie a experienţelor parcurse de client în termenii acestor 4 sisteme reprezentaţionale care poartă numele de 4 – touple (Vi/e Ai/e Ki/e Oi/e). Orice experienţă poate fi evaluată în funcţie de orientarea internă sau externă a celor 4 sisteme, iar terapeutul, atunci când pune întrebări, poate remarca nu atât răspunsul verbal al clientului, cât orientarea acestor sisteme. Experienţele fiind mixturi de percepţii şi amintiri, este util să notăm modul în care clientul se raportează la experienţele prezente. Dacă o experienţă actuală determină trăirea unor experienţe preponderent interne, sau activarea unor amintiri, probabil avem de-a face cu o proiecţie.

Aceste sisteme nu sunt reciproc exclusive. Este posibil să vizualizăm şi în acelaşi timp să trăim senzaţiile şi sunetele asociate, la fel cum este posibil să ne fie foarte dificil să fim atenţi la toate în acelaşi timp. În acest ultim caz, o parte a procesului de gândire se va desfăşura inconştient. Cu cât mai adânc vom fi absorbiţi în lumea imaginilor, sunetelor şi senzaţiilor interne, cu atât mai puţin vom fi capabili să acordăm atenţie lumii externe.

Pe plan extern folosim permanent toate simţurile, deşi favorizăm unul saŭ altul dintre ele în funcţie de situaţia în care ne aflăm. Pe plan intern însă, avem tendinţa de a favoriza unul sau două dintre ele în funcţie de lucrul despre care gândim. Suntem capabili să le folosim totuşi pe

toate dar începând de la vârsta de 11-12 ani avem preferințe clare.

Sistemul folosit în mod obișnuit, preponderent de o persoană poartă numele de ***sistem preferat*** sau ***primar***. În cadrul sistemului preferat, de obicei suntem capabili să facem distincții și discriminări de mai mare finețe decât în celelalte. Unii oameni apar astfel ca dotați sau talentați în mod natural pentru anumite tipuri de sarcini sau activități. Uneori, un anumit sistem nu este suficient de dezvoltat, ceea ce face ca anumite abilități să fie dificil de achiziționat.

Nici unul dintre sisteme nu este superior altuia; aceasta depinde de ceea ce vrem să facem. O calitate de care dispun oamenii cu performanțe superioare în domenii multiple este aceea de a se comuta de pe un sistem pe altul, în funcție de sarcina în care sunt angajați. Diferitele psihoterapii indică destul de clar preferința inițiatorilor, practicanților și clienților lor. Terapiile corporale sunt preponderent kinestezice, psihanaliza predominant verbală și auditivă, terapiile artistice și simbolismul jungian sunt exemple de terapii cu bază senzorială.

Folosim limbajul extern pentru a comunica și descrie celorlalți gândurile sau experiențele noastre interne iar cuvintele prin care o facem indică sistemul reprezentațional pe care-l folosim. Cuvintele cu bază senzorială – verbe, adjective și adverbe -, poartă în NLP numele de ***predicate***. De obicei utilizarea cu preponderență a unui anumit tip de predicate indică sistemul preferat de reprezentări al persoanei. E posibil de exemplu să aflăm care e sistemul de reprezentări preferat al unui autor prin analiza limbajului pe care-l folosește. Marii scriitori de obicei folosesc intuitiv variate tipuri de predicate, aparținând tuturor sistemelor reprezentaționale. Unele cuvinte, cum ar fi înțelegere, gândire sau proces nu au bază senzorială și sunt neutre din punct de vedere al sistemelor reprezentaționale. Chiar și ace te cuvinte neutre sunt traduse diferit de cititori, în funcție de sistemul reprezentațional cu care operează preponderent.

Există și posibilitatea de aplicare a acestor predicate în lucrul terapeutic. Ele sunt importante în obținerea raportului de rezonanță cu clientul, în care important este nu atât ce spunem, cât mai ales cum o facem. Folosind predicatele clienților, practic vorbim aceeași limbă cu aceștia și le putem vorbi exact în modul în care ei gândesc. Această abilitate depinde de doi factori: acuitatea senzorială a terapeutului și faptul ca acesta să dispună de un vocabular adecvat, care să-i permită exprimarea în toate cele 3-4 tipuri de predicate.

În grup, este util să folosim mixturi de predicate, astfel încât fiecare membru să-și poată trăi propria experiență. Altfel, e posibil ca două treimi dintre membri să nu asculte, să nu înțeleagă sau să nu urmeze ceea ce spunem.

Așa cum dispunem de un sistem de reprezentări preferat în gândirea conștientă, dispunem de maniere preferate de a aduce informațiile din memorie în conștiință. O amintire completă conține toate imaginile, senzațiile, sunetele, gusturile și mirosurile experienței originale. De obicei, pentru a o aduce din memorie, ne folosim pe plan intern de una dintre aceste modalități senzoriale, numită sistem reprezentațional ***conducător*** sau ***de input***.

Majoritatea oamenilor au un astfel de sistem conducător, care nu este neapărat același cu cel dominant. De asemenea, el poate fi diferit în funcție de tipul de experiență.

Sinesteziile sunt responsabile de o mare parte a bogăției experiențelor subiective și constituie o parte importantă a felului în care gândim. De obicei apar între sistemul preferat și cel de input. Ele sunt definite în NLP ca asocieri, ca legături imediate și inconștiente între două simțuri. Unele dintre ele sunt atât de naturale și firești, încât par să fie născute odată cu noi. Studiile efectuate arată că există numeroase legături între culori și stările emoționale, între culori și senzațiile termice sau între muzică și culoare. Sinesteziile pot fi utilizate cu succes în munca terapeutică.

3.3.2. Indicatori de acces

Este destul de uşor să aflăm în ce sistem reprezentaţional gândeşte o persoană la un moment dat, ghidându-ne după modificările fizice care apar atunci când gândim într-un fel sau altul. Gândirea se răsfrânge pe plan corporal iar felul în care ne folosim corpurile ne afectează gândirea.

Există unele mişcări sistematice ale ochilor – verticale şi laterale -, în funcţie de modul în care gândim, despre care studiile au arătat că sunt asociate cu activarea diferitelor arii cerebrale. În neuro-fiziologie ele se numesc mişcări laterale ale ochilor (LEM) iar în NLP ***indicatori de acces vizuali***. Ele constituie indicatori care ne permit să ştim cum gândesc oamenii, cum accesează ei informaţiile.

Când vizualizăm ceva din experienţa noastră trecută, ochii au tendinţa de a se deplasa în sus şi la stânga. Când construim imagini pornind de la cuvinte sau încercăm să ne imaginăm ceva ce n-am văzut niciodată, ochii se mişcă în sus şi la dreapta. Mişcările laterale în stânga indică sunete amintite iar în dreapta sunete construite. Mişcările în jos şi la stânga indică dialogul intern. Când accesăm, ne amintim senzaţii, privim jos şi la dreapta. Privirea pierdută drept înainte la mare distanţă, defocalizată este asociată cu vizualizarea.

Acest pattern este valabil pentru majoritatea dreptacilor. El poate fi inversat pentru stângaci, cel puţin pentru unele sisteme reprezentaţionale. Excepţii pot să apară nu numai la stângaci, de aceea este necesar să fim precauţi atunci când aplicăm aceste reguli în relaţie cu clienţii. Oricum, patternul mişcărilor ochilor este consistent pentru cei mai mulţi oameni, chiar dacă respectă sau nu acest pattern.

O primă utilitate a acestor indicatori priveşte utilizarea lor de către fiecare în activitatea sa. Va fi mult mai uşor să accesăm o reprezentare anume dacă folosim mişcările ochilor cu care este asociată în mod natural, deşi în mod conştient putem privi în orice direcţie în timp ce gândim. Este ca şi cum am face un acord fin al creierului pentru a funcţiona într-un anume fel.

Aceste mişcări apar şi dispar foarte rapid, aşa încât e necesar să fim buni observatori pentru a le remarca pe toate. Ele vor indica secvenţele de activare a diferitelor sisteme reprezentaţionale pe care persoana le foloseşte pentru a da un răspuns sau a parcurge o experienţă. De obicei oamenii recurg în primul rând la sistemul de input atunci când caută răspunsul la o întrebare.

Deşi indicatorii vizuali nu sunt singurii prin care putem afla cum gândeşte clientul, ei sunt cel mai uşor de sesizat. Dacă ştim cum şi unde să privim, postura, mimica, gesturile, respiraţia şi culoarea pielii ne pot oferi de asemenea o serie de informaţii despre felul în care gândesc oamenii. Aceste aspecte constituie ceea ce în NLP poartă numele de ***alţi indicatori de acces***. Mai jos vom examina sumar această nouă categorie de indicatori. Ei au caracter mixt, în sensul că reunesc patternuri de postură, mimică, respiraţie, ritm al vorbirii.

Cei care gândesc în imagini vizuale de obicei vorbesc mai repede şi pe un ton mai înalt decât ceilalţi. Este ca şi cum ar încerca să ţină pasul cu imaginile care se derulează rapid în mintea lor. Respiraţia este superficială şi desfăşurată în partea superioară a toracelui. Adesea apar tensiuni musculare, mai ales în zona umerilor, capul e ţinut drept în sus iar faţa e mai palidă decât normal.

Cei care gândesc în sunete respiră în toată cavitatea toracică. Uneori au mici mişcări ritmice ale corpului iar vocea e clară, expresivă şi rezonantă. Capul e bine echilibrat pe umeri sau înclinat uşor, ca şi cum ar asculta pe cineva.

Cei care discută cu sine adesea ţin capul într-o parte sau sprijinit cu mâna sau pumnul, în poziţia „telefonului", deoarece arată ca şi cum ar vorbi la un telefon invizibil. Uneori repetă ceea ce au auzit uşor sub nivelul respiraţiei, astfel încât le putem vedea mişcările buzelor.

Kinestezicii sunt caracterizați prin respirație profundă, abdominală, acompaniată adesea de relaxare musculară. Capul este lăsat în jos iar vocea are o tonalitate profundă, ritm lent, cu multe pauze.

Mișcările și gesturile sunt de asemenea indicatori care ne oferă informații despre felul în care gândesc oamenii. Mulți vor indica cu mâna sau în altă manieră organul de simț pe care îl folosesc pe plan intern. Aceste semne nu ne arată despre ce gândește o persoană, ci doar modul în care o face. Limbajul corporal este abordat în această manieră la un nivel mult mai rafinat și mai subtil decât o fac alte abordări.

Abilitatea de a folosi acești indicatori este esențială pentru terapeuți și educatori; ei pot afla cum gândesc clienții sau elevii și astfel să descopere cum s-ar putea schimba acest lucru. Lista de indicatori prezentată în cele de mai sus nu este finală și nici exhaustivă. Ea doar ilustrează un model pe care fiecare practicant al psihoterapiei îl poate adapta propriilor condiții și relației sale particulare cu clientul.

Oricum, aceste generalizări trebuiesc verificate prin observații și experiență. Ideea este aceea de a ști ce anume face clientul aici și acum, altfel relația psihologică cu acesta va fi perturbată, nesinceră, lipsită de utilitate. De asemenea, sunt de evitat categorisirile noastre și ale celorlalți ca aparținând unui tip sau altul, eroare prezentă pe larg în psihologie și care nu ține cont de faptul că omul real este întotdeauna mai complex decât generalizările ce pot fi făcute în legătură cu el.

3.3.3. Submodalități

Prin utilizarea indicatorilor de acces putem stabili numai modul general în care oamenii gândesc. Următorul pas este acela de a face acest lucru mai precis, de a face distincții de finețe în cadrul respectivului sistem reprezentațional. Vom observa că fiecare dintre cele trei sisteme principale dispune de numeroase distincții interne, specifice, care poartă în NLP numele de ***submodalități.*** Dacă sistemele reprezentaționale sunt modalități de a gândi, de a experimenta lumea, atunci submodalitățile sunt cele care dau, construiesc sensurile experiențelor, felul în care sunt structurate acestea.

Ideea de submodalități aparține antichității și a fost exprimată de Aristotel prin referirile sale la calitățile simțurilor.

În cadrul fiecărui sistem apar anumite submodalități. Prezint mai jos o listă a principalelor submodalități ale fiecărui sistem, cu precizarea că pot exista și altele, importante în ordinea semnificației experienței particulare a unor clienți. Sarcina terapeutului este aceea de a identifica acea sau acele submodalități care structurează sensul unei experiențe sau amintiri, tocmai pentru a putea interveni spre a schimba într-un sens sau altul această semnificație.

- ***Submodalități ale sistemului vizual:***

Asociat (a vedea cu proprii ochi) sau disociat (a te privi pe tine)
Color sau alb – negru
Încadrat sau neîncadrat
Profunzimea (bi sau tridimensional)
Localizarea (stânga – dreapta, sus – jos)
Distanța față de imagine (dacă e disociat)
Strălucirea
Contrastul
Claritatea (clară sau în ceață)
Mișcarea (imagine statică sau film ce se derulează)
Viteza (desfășurare mai lentă sau mai rapidă decât uzual)
Numărul de imagini (ecran împărțit sau imagini multiple, succesive)

Dimensiunea

- ***Submodalități ale sistemului auditiv***:

Stereo sau mono
Cuvinte sau sunete
Volum (mai tare sau mai încet)
Tonul (înalte sau bași)
Timbrul (plinătatea sunetului)
Localizarea sunetului
Distanța față de sursa sunetului
Durata
Continuu sau discontinuu
Viteza (mai lent sau mai rapid decât uzual)
Claritatea sunetului

- ***Submodalități ale sistemului kinestezic***:

Localizarea senzației
Intensitatea
Presiunea (greu sau ușor)
Extensia, dimensiunea (cât de mare)
Textura (aspru sau moale)
Greutatea (greu sau ușor)
Temperatura
Durata
Forma

Acestea sunt cele mai frecvente submodalități care apar în experiențele oamenilor. Unele dintre ele sunt discontinue sau analogice (asociat sau disociat, stereo sau mono, pe față sau pe picior etc), altele sunt continue și variază pe o scală în sens crescător sau descrescător (intensitatea unei lumini, tonul unui sunet, senzațiile de temperatură). Multe dintre ele apar în limbaj, în frazele pe care le folosim. Submodalitățile pot fi considerate drept coduri fundamentale de operare ale creierului uman. Pur și simplu, nu putem gândi și nu ne putem evoca experiențele fără a avea o structură de submodalități a acestora.

Cea mai interesantă consecință și aplicație privind submodalitățile privește modificarea acestora. Unele sunt neutre în raport cu sensul experiențelor și amintirilor, altele, dimpotrivă, sunt cruciale. Schimbarea acestora din urmă va schimba radical felul în care ne raportăm la respectivele amintiri.[1]

Sistemele reprezentaționale, indicatorii de acces și submodalitățile sunt elemente esențiale ale structurii experienței subiective. Dispunând de sisteme reprezentaționale preferate și de input diferite, de sinestezii diferite și folosind submodalități diferite pentru codarea experiențelor personale, nu e de mirare că oamenii au modele, hărți diferite ale lumii. Atunci când, în final, utilizăm limbajul pentru a comunica cu ceilalți, e chiar uimitor că reușim să ne înțelegem unii cu alții atât de bine cum o facem, ... sau atât de prost.

4. NLP și psihoterapia

În această secțiune voi analiza relevanța pentru lucrul terapeutic a unora dintre conceptele prezentate la subcapitolul 3. și voi prezenta câteva dintre modelele și tehnicile terapeutice mai importante și ilustrative pentru sistemul terapeutic propus de NLP.

[1] Mai multe aspecte privind utilizarea submodalităților sunt prezentate în subcapitolul despre psihoterapie

Am afirmat deja că deşi NLP a pornit de la psihoterapie, ea nu se restrânge în prezent la domeniul psihoterapiei, ci oferă modele de înțelegere şi intervenție pentru obținerea eficienței în domenii multiple. Cum este posibil acest lucru, operând în linii mari cu aceleaşi modalități de lucru şi aceleaşi concepte? Se pare că maniera de cunoaştere şi înțelegere a umanului pe care am putea-o numi psihoterapeutic-experiențială surprinde cel mai bine nucleul, esența modului de funcționare şi a structurii psihice interne.

Orientarea umanistă din psihologie este prezentă atât în psihoterapie, cât şi în educație şi în domeniul organizațional. Acelaşi lucru îl putem constata şi în legătură cu orientarea comportamentală, însă cu anumite diferențe. Pe de o parte, sfera de aplicabilitate a abordărilor şi tehnicilor cu bază comportamentală este mai limitată. Mă întreb de exemplu cum putem lucra în manieră comportamentală asupra unor aspecte ce țin de spiritualitate. Pe de altă parte, adepții comportamentalismului au fost nevoiți în repetate rânduri să-şi reevalueze concepțiile fundamentale asupra umanului, să le dezvolte şi să le îmbogățească pentru a se apropia de realitatea care e ființa umană vie. Pornind de la schema simplă Stimul → Reacție, behaviorismul a introdus ulterior personalitatea subiectului ca variabilă mediatoare între cei doi termeni ai relației, pentru ca mai târziu să preia unele dintre realizările psihologiei cognitive, rezultând psihoterapia cognitiv-comportamentală. Consecințele taylorismului în psihologia industrială țin deja de istoria psihologiei.

În altă ordine de idei, conceperea psihoterapiei mai degrabă ca un proces de învățare, dezvoltare şi evoluție este mai favorabilă subiectului acestui proces şi dă o altă dimensiune eventualelor probleme sau dificultăți ale sale. Mai mult, face posibile transferurile între diferitele domenii de aplicativitate ale psihologiei umaniste. Aceasta este ideea de bază în care am conceput şi structurat, împreună cu colega mea Paula Dumitru, volumul *„Optimizarea comportamentului profesional. Între educație şi psihoterapie".*

În aceeaşi manieră, NLP îşi structurează aplicațiile şi tehnicile pornind de la ideea optimizării comportamentului şi vieții persoanei, a dezvoltării şi mai puțin de la cea a rezolvării unor probleme sau corectării unor comportamente punctuale. Evident că există şi numeroase astfel de tehnici, însă ele trebuie privite în contextul concepției generale, ca făcând parte dintr-un ansamblu teoretico-metodologic mai larg.

4.1. Argumente pentru o psihoterapie experiențială

Consider necesară această argumentare datorită unei situații paradoxale. Deşi pe plan global literatura NLP este foarte bogată, în România ea este aproape inexistentă. În afară de câteva referiri punctiforme la unele tehnici, singura lucrare românească în care este abordată în manieră consistentă programarea neuro-lingvistică este, după cunoştințele mele, cartea „Autosugestie şi relaxare" a profesoarei Irina Holdevici. Este firesc, în contextul acestui relativ deficit informațional, ca cititorul să se întrebe cel fel de psihoterapie promovează NLP, cărui curent terapeutic aparține, la ce poate fi utilizată. Sper că demersul de față va fi de natură a răspunde cât mai multora dintre aceste întrebări.

Cred că cea mai relevantă analiză şi, de ce nu, cea mai bună argumentare, poate merge pe linia examinării NLP din perspectiva a trei elemente fundamentale pe care se structurează orice sistem psihoterapeutic, anume: concepția generală despre om, filosofia respectivei psihoterapii; modelul de relație terapeutică psihoterapeut - client pe care îl promovează şi maniera de lucru practic.

Concepția generală despre om, filosofia NLP a fost schițată deja prin prezentarea postulatelor sale fundamentale, în care se pot regăsi limpede ideile psihologiei umaniste, motiv pentru care nu voi insista asupra acestui aspect. Concepția gestalt-terapiei este prezentată la capitolul 2. Concepția şi maniera de lucru aparținând lui Milton Erickson sunt prezentate în acest

capitol. Ideile lui Gregory Bateson privind teoria sistemelor şi a informaţiei, care au fost preluate de NLP, pledează la rândul lor pentru o abordare de tip holist şi integrativ a fiinţei umane, de asemenea specifică orientării terapeutice experienţiale. Sub acest aspect, al postulatelor teoretice de bază, consider că nu există nici o dificultate pentru un eventual demers de încadrare a NLP în contextul orientărilor şi curentelor terapeutice.

În ceea ce priveşte ***relaţia terapeut – client***, literatura descrie 3 tipuri mari de relaţii:

• Relaţia terapeutică **de tip transferenţial**, specifică psihanalizei şi asimilabilă în ultimă instanţă cu o relaţie de tip părinte – copil. Esenţială în acest tip de relaţie este inegalitatea celor două poziţii. Transferul clientului asupra analistului este utilizat ca instrument terapeutic. Scopul analizei fiind explorarea şi rezolvarea conflictelor inconştiente din perioada vârstei de 1-3 ani, legate de natura relaţiei copilului cu părinţii sau substitutele acestora, este necesar ca pacientul să regreseze până la vârsta conflictului. Şi mă întreb cum s-ar realiza cel mai uşor acest lucru dacă nu prin relaţia cu un părinte? Relaţia transferenţială reeditează deci patternurile relaţionale din copilăria clientului. Deşi ar fi numeroase lucruri de adăugat referitor la relaţia terapeutică transferenţială, mă mulţumesc să remarc faptul că NLP promovează o relaţie diametral opusă, complementară chiar dintr-o anumită perspectivă.

• Mai interesantă s-ar putea dovedi analiza relaţiei terapeutice **de tip contractual**, promovată de psihoterapia comportamentală şi cognitiv-comportamentală. Aşa cum reiese din numele pe care-l poartă, este un model de relaţie terapeut-client mediat printr-o formulă de tip contractual. Nu am în vedere acordul mutual care se stabileşte cu necesitate şi este vital în orice tip de psihoterapie între terapeut şi client, cu privire la diferite aspecte, cum ar fi obiectivele terapiei, o anumită definiţie asupra problemelor clientului, un limbaj comun etc, ci un demers de tip explicit, materializat în formă scrisă în unele terapii, prin care sunt stabilite obiective şi sarcini pentru fiecare dintre cei doi parteneri ai relaţiei, termene şi toate condiţiile de desfăşurare ale procesului. Este vorba mai degrabă de o relaţie de tip profesor – elev, în care pacientul apelează la serviciile terapeutului pentru a învăţa cum să facă faţă anumitor situaţii, cum să rezolve anumite probleme, cum să negocieze cu gândurile şi emoţiile etc. După Karasu (citat de Holdevici, 1996), acest model de relaţie implică colaborarea dintre terapeut şi client, făcând apel la egoul de adult al clientului, între cei doi realizându-se aşa numita alianţă terapeutică.

Mai trebuie spus că acest model relaţional îşi are originea în concepţia generală asupra psihicului, a modului de funcţionare şi a tulburărilor sale, aspecte care nu fac obiectul acestei analize. Acelaşi lucru se aplică şi în terapiile de factură analitică şi în cele experienţiale..

Există însă unele aspecte mai subtile ale relaţiei terapeutice, posibile surse de confuzii sau care lasă loc interpretărilor. De exemplu, există elemente de tip contractual în orice tip de psihoterapie. Plata şedinţei în psihanaliză este un bun astfel de exemplu. Este de altfel greu de conceput desfăşurarea unui proces terapeutic în absenţa oricăror reglementări de tip contractual. Acest criteriu de analiză, singur, nu poate rezolva sarcina unei clasificări a sistemelor terapeutice.

Examinând însă oarecum mai în profunzime aspectul psihologic al relaţiei client – terapeut, lucrurile se schimbă. Ce este la o adică un profesor? Un om care ştie şi care învaţă pe altul care nu ştie, de obicei un copil. Personal, consider că acest tip de relaţie poate fi o formă blândă a relaţiei de tip părinte – copil sau o formă tranzitorie către un alt tip de relaţie, de egalitate, pe care o voi prezenta mai jos. De exemplu, se recomandă ca terapeuţii de orientare cognitiv-comportamentală să fie directivi în relaţia cu pacienţii. În spatele acestei directivităţi s-ar putea ascunde însă supoziţia unei superiorităţi a terapeutului asupra clientului - eu ştiu mai bine ce ai de făcut, eu ştiu ce ai tu de făcut -, poziţia părintelui vis-a-vis de copil.

Analiza tranzacţională ca sistem terapeutic se plasează în sfera experienţialismului, deşi relaţia terapeutică pe care o utilizează este de tip contractual. Dau acest exemplu pentru a argumenta ideea că, dacă există ceva la nivelul relaţiei terapeutice semnificativ pentru

diferențierea între modelele terapeutice, acest lucru poate fi depistat mai degrabă la nivelul profund psihologic al relației sau al presupozițiilor de bază și nu atât la nivelul aspectelor formale. Contractul și alianța psihologică statutează numai aspectele de tip formal extern ale relației, nu și pe cele profunde. Desigur că nu vreau să afirm că aspectele formale nu ar avea un impact psihologic profund.

Este deci perfect posibil, chiar recomandabil să lucrăm în manieră experiențială de exemplu, având ca punct de pornire un contract și o alianță client - terapeut.

• În sfârșit , cel de-al treilea tip de relație psihoterapeutică este **relația centrată pe realitate**. Este o relație de egalitate între cei doi parteneri, bazată pe respect total și acceptare necondiționată a clientului de către terapeut, specifică terapiilor de orientare experiențială. Terapia rogersiană și gestalt-terapia sunt extrem de exemplificative, chiar definitorii din această perspectivă. Relația centrată pe realitate implică o atitudine calmă, empatică, înțelegătoare din partea terapeutului, astfel încât clientul să se simtă securizat și înțeles și să se poată autoexplora în totalitatea relațiilor sale cu sine și cu lumea. Terapeutul este prezent în realitatea, în situația clientului, o prezență calmă, fermă, de natură a conferi clientului încredere, este elementul care reechilibrează și aduce permanent reacțiile clientului în „aici și acum". Existența unei astfel de relații este posibilă numai pornind de la credința că clientul este o persoană pozitiv orientată și capabilă de evoluție. El dispune de toate resursele necesare pentru aceasta iar sarcina terapeutului este să-l ajute să le descopere și să le pună în practică. Terapeutul[1] este prezent în relație în calitatea sa fundamentală de om, de ființă vie și poate avea momente de autodezvăluire, care vor facilita la rândul lor exprimarea clientului și creșterea încrederii acestuia în terapeut.

Nici unul dintre aceste tipuri nu poate fi pus în practică în formă pură, nealterată. Mi se pare imposibil ca un psihanalist să nu aibă momente în care raportarea neutră vis a vis de pacientul său să nu fie alterată de elemente umane, de identificare cu experiența pacientului sau de răspuns la transferul acestuia. Psihanaliza a teoretizat aceste lucruri prin conceptul de contratransfer, evitarea apariției și manifestării lui în relația analist – pacient fiind un obiectiv important al analizei didactice formative. La fel de improbabilă pare și situația în care un terapeut de orientare rațional emotivă nu s-ar abate de la unele dintre prescripțiile contractului. Surse ale acestor abateri de la un model prestabilit pot fi în egală măsură clientul sau terapeutul iar mecanismul care stă la baza lor este mult disputata proiecție, indiferent dacă e teoretizată psihanalitic sau gestalt.

Există, de asemenea, elemente comune ale celor trei tipuri. Cel mai important este presupoziția bazală de la care pornesc toate trei, scopul lor fundamental, anume de a ajuta clientul sau pacientul să-și rezolve problemele sau să depășească situațiile dificile prin care trece. Toate trei presupun acordul mutual despre care am vorbit mai sus, precum și relația de comunicare directă, chiar dacă nu întotdeauna față în față. Diferențele dintre ele rezidă în modul particular în care înțeleg să-și atingă scopurile.

În realitate, relația vie și dinamică dintre terapeut și client este una mixată, care reunește elemente ale celor trei principale tipuri descrise, însă cu preponderența unuia dintre ele. Ea poate fi deci preponderent transferențială sau preponderent centrată pe realitate sau poate începe ca o alianță terapeutică pentru a evolua către una din celelalte două, în funcție de orientarea terapeutului, proiecțiile, transferurile și contratransferurile celor doi. Transferul este pe larg prezent în orice formă de psihoterapie; cel mai adesea apariția unui contratransfer pozitiv fiind un indicator pentru buna desfășurare a procesului, indiferent de tipul de psihoterapie practicat. Fiecare dispune de anumite avantaje și de anumite resurse, pe care, ca terapeuți,

---

[1] Carl Rogers a propus înlocuirea termenului de pacient cu cel de client iar a celui de terapeut cu cel de consilier.

putem alege să le utilizăm sau nu. Cred că cel mai important lucru este totuşi responsabilitatea acestor alegeri.

Dacă problema se pune în termenii opţiunii de a ne raporta la client preponderent ca un părinte faţă de copil, ca un profesor faţă de un elev sau ca un om faţă de alt om şi ai responsabilităţii acestei opţiuni, prin principiile sale, prin încrederea şi respectul pe care le arată clientului, NLP aparţine curentului experienţial în aceeaşi măsură ca şi gestalt-terapia. Să nu uităm că una dintre presupoziţiile fundamentale ale NLP este aceea că există o intenţie pozitivă în spatele oricărui comportament al clientului.

În NLP, relaţia terapeutică este una de comunicare, empatie, încredere şi respect, având scopul fundamental ca clientul să-şi exploreze propria experienţă subiectivă şi să decidă responsabil în legătură cu sine, resursele de care dispune sau nu şi cu viaţa pe care o are. Voi descrie modalităţile fundamentale prin care acest model de relaţie este pusă în practică în subcapitolul următor.

Cel de-al treilea criteriu de analiză se referă la ***maniera de lucru practic şi tehnicile utilizate***. Încep prin a preciza faptul că lucrul NLP priveşte pe de o parte lucrul cu stările normale ale conştiinţei iar pe de altă parte, cu stările modificate. Maniera în care este realizat în NLP lucrul cu stările modificate de conştiinţă şi hipnoza este cea ericksoniană, sintetizată în subcapitolul următor. Nu voi insista aici asupra ei, lăsând aprecierea ei în sarcina cititorului.

În ceea ce priveşte lucrul cu stările de conştiinţă clară, normală, nemodificată, abordarea este în linii mari asemănătoare cu cea gestalt iar în unele puncte se aseamănă cu cea psihodramatică, în aceeaşi măsură în care se aseamănă gestalt-terapia cu psihodrama. Sunt însă câteva aspecte asupra cărora aş dori să insist.

Poate cel mai important este prezentificarea. Orice experienţă a clientului asupra căreia se lucrează este prezentă, se întâmplă aici şi acum. Ce înseamnă acest lucru? Poate fi vorba, de exemplu, despre conştientizarea unei proiecţii în manieră gestalt: Ce anume din ceea ce vezi / auzi / simţi acum te face să crezi / să simţi / să trăieşti în acest fel? Poate fi însă vorba şi despre o amintire, o experienţă trecută traumatică sau dimpotrivă, o experienţă resursă. În acest caz, clientul este ghidat pentru a-şi evoca şi a retrăi în prezent aceste experienţe, deci trecutul este adus în prezent pentru a se lucra asupra lui. Mai poate apărea şi situaţia în care lucrăm cu imageria, cu reprezentările clientului asociate diferitelor experienţe. În orice situaţie s-ar afla clientul, aceasta se întâmplă în prezent. Este o calitate intrinsecă a oricărui eveniment, aceea de a nu se putea întâmpla decât în prezent. Evenimentele trecute ne afectează prin intermediul amintirilor despre ele iar pentru a reevalua aceste amintiri e necesar să le aducem în prezent, să facem ca evenimentul a cărui amintire ne produce suferinţă să se întâmple din nou, dar altfel.

Un element de mai mare generalitate îl reprezintă scopul terapiei. Acesta e ca clientul să înveţe să fie eficient în legătură cu sine şi cu viaţa sa, să devină conştient sau să-şi modifice experienţele, atunci când consideră că e necesar. Premisele de la care porneşte lucrul terapeutic sunt acelea că clientul este în mod real capabil să opereze anumite modificări în legătură cu sine şi că el este responsabil pentru sine, pentru ceea ce i se întâmplă, pentru alegerile pe care le face, pentru lumea în care alege să trăiască, pentru felul în care se autoprogramează. Acest aspect al responsabilităţii în raport cu propria persoană şi propria viaţă este foarte important, urmărindu-se permanent faptul ca clientul să conştientizeze că în mod real el este singurul responsabil de sine, de stările lui, de viaţa lui. O persoană care reuneşte o atitudine pasivă, de aşteptare faţă de viaţă, cu credinţa că viaţa e urâtă, aproape sigur va deveni stresat, anxios, depresiv, deci nevrotic şi cu siguranţă viaţa îi va oferi suficiente prilejuri pentru a-şi întări credinţele. Şi totuşi, totul nu este decât o problemă de alegere şi responsabilitate. Altă persoană poate alege să creadă că viaţa e frumoasă , credinţă care probabil îl va determina să caute experienţele plăcute.

Din această direcţie trebuie înţeleasă ideea de programare sau autoprogramare, implicită atunci când vorbim de NLP. Deşi în NLP se afirmă că, dacă nu avem ceva de procesat, de făcut,

de gândit la, creierul nostru are tendința de a evoca evenimentele trecute neplăcute sau traumatice, care astfel sunt retrăite, ține totuși de responsabilitatea noastră să alegem la ce ne gândim, în ce stări intrăm etc. Mai mult decât atât, în spatele oricărui comportament stând o intenție inconștientă pozitivă, aceste procese de evocare și reexperimentare a evenimentelor stresante trecute pot fi înțelese în altă lumină, ca încercări inconștiente de a le rezolva, ca și cum inconștientul ar atrage atenția asupra lor conștiinței. Există însă și numeroși oameni care, atunci când nu au altceva de făcut, își evocă și retrăiesc amintiri și experiențe plăcute, tonice.

În finalul acestei analize, un ultim element pe care doresc să-l aduc în discuție sunt tehnicile folosite în NLP, mai precis unele dintre acestea. NLP oferă un evantai foarte larg de tehnici extrem de variate, dintre care am prezentat câteva mai detaliat în subcapitolul următor. Există unele tehnici, cum ar fi cele de ancorare sau modalitatea de lucru cu submodalitățile care se bazează pe principiul condiționării, la fel ca și tehnicile comportamentale, ceea ce a determinat-o pe Irina Holdevici (1995) să afirme că „Se poate vedea cu ușurință că e vorba de o orientare de tip comportamentalist în psihoterapie". Personal, consider că mai degrabă aceste tehnici pot fi evaluate prin prisma asemănărilor care există între sistemele terapeutice. Nimeni nu poate nega existența sau utilitatea principiului condiționării, însă viața psihică nu se reduce la condiționare. Condiționarea, alături de alte mecanisme, își regăsește locul în structura experienței subiective. Chiar dacă unele tehnici ale NLP se bazează pe acest principiu, aceasta nu înseamnă neapărat că NLP este o psihoterapie comportamentală, ci doar că NLP a valorificat unele elemente ale comportamentalismului. Ca extensie a aplicațiilor, NLP depășește orientarea comportamentală; ca tehnică, arsenalul NLP este mult mai bogat și mai variat decât ansamblul tehnicilor bazate pe condiționare.

Un sistem de psihoterapie este cu atât mai valid și mai util, cu cât reușește să beneficieze de achizițiile și realizările celorlalte sisteme. Nu există sisteme terapeutice pure, ci doar mixturi mai mult sau mai puțin fericite, în care importante sunt cele câteva idei fundamentale și capacitatea de a-și atinge scopurile. Iar din această din urmă perspectivă, NLP a demonstrat deja valențele de care dispune. Multe dintre tehnicile NLP sunt foarte simple și prezintă avantajul că pot fi utilizate de fiecare în parte pentru a-și optimiza propria comunicare, propriile stări și propriul comportament. De asemenea, NLP oferă modele de training pentru obținerea eficienței și optimizarea comunicării în multiple domenii.

Ca sistem terapeutic, NLP este recomandabilă în majoritatea cazurilor de nevroze, în tulburările de stres, în terapia unor traume, în situațiile de dependență, în corectarea unor comportamente nedorite, în modificarea montajului psihic al unor pacienți somatici, în situațiile de criză existențială sau pentru optimizarea comportamentului. Contraindicațiile sunt aceleași ca și pentru cea mai mare parte a psihoterapiilor.

4.2. Abordarea terapeutică NLP: principii, modele și tehnici

4.2.1. O privire de ansamblu asupra procesului terapeutic

Există două aspecte esențiale pentru orice psihoterapeut sau pentru oricine ajută pe cineva să facă schimbări în propria viață.

1. Primul este ***relația*** - a construi și a menține un raport de rezonanță cu clientul, pentru a stabili o atmosferă de încredere.

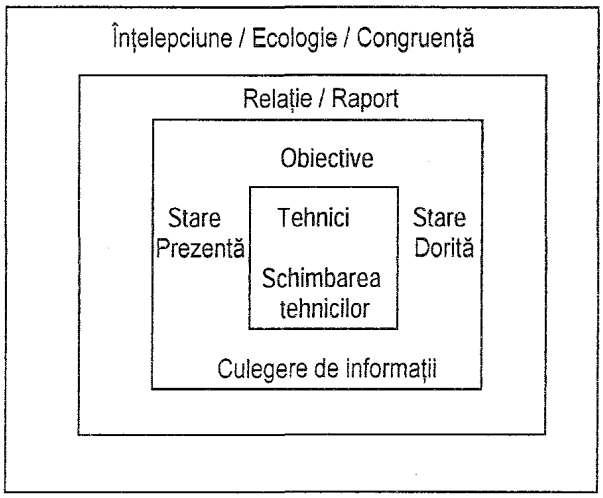
2. Cea de a doua este ***congruența***, armonizarea. Este necesar să fii complet armonizat în tot ceea ce faci pentru a ajuta pe cineva; lipsa congruenței va genera mesaje amestecate și va scădea eficiența procesului de schimbare. Aceasta înseamnă a acționa cu convingerea că tehnicile vor avea efect.

Relația și congruența se plasează la un nivel semantic mai înalt decât orice tehnică ce poate fi aplicată în contextul lor.

Cadrul obiectivelor este folosit pentru a culege informații despre problemele clientului, starea prezentă și cea dorită și resursele necesare pentru a o atinge pe ultima. În cadrul acestui demers este necesară acordarea unei atenții sporite, o sensibilizare la totalitatea stimulărilor senzoriale - ***acuitate senzorială***, concomitent cu intenția de a răspunde necesităților de schimbare a persoanei.

Tehnicile pot fi aplicate numai în cadrul acestor structuri. Uneori tehnicile au înțelesuri fixe, alteori nu; de aceea terapeutul trebuie să fie pregătit pentru a varia paleta tehnicilor, pentru a le abandona și a utiliza altele, în ordinea atingerii scopului - ***flexibilitate***. Ele trebuie folosite cu grijă și înțelepciune, ținând cont de relația cu clientul și de echilibrul intern al acestuia. Intenția de bază a NLP este de a oferi întotdeauna mai multe alternative, niciodată de a le restrânge.

Aceste aspecte sunt ilustrate în figura de mai jos (după O`Connor și Seymour, 1990).



La rândul său, Stephen Lankton (în "The practical magic", 1981) prezintă o hartă pentru organizarea modului de utilizare a instrumentelor și tehnicilor terapeutice în lucrul cu clientul. Iată așadar cum ar putea arăta schema unui proces terapeutic.

	Stabilirea raportului terapeutic (relația)	**Adunarea de date**	**Accesare Resurse**	**Programarea comportamentului și experiența construcției**
Pacing	Canal/canal	Continuă legătura	Continuă legătura	Continuă legătura
Potrivirea sistemelor de reprezentări	Armonizarea predicatelor	Datele sunt cel mai bine culese prin folosirea sistemului de reprezentări	Utilizarea sistemului de reprezentări dominant	Fiecare sistem reprezentațional va dispune de resurse valoroase

		conducător (leading)		
Over lapping		Suprapunere pentru reprezentări complete/întregi	Folosite pentru a obține reprezentări complete	Folosite în "future pace"
Întrebările modelului Meta		Pentru a obține răspunsuri bazate pe senzorialitate; pentru a identifica forma de limitare a experienței	Ajută la specificarea resurselor necesare pentru obținerea stării dorite	
Ancorarea	Ancorează relația; selectează cuvintele pentru a stabili legătura		Folosite pentru a construi mici schimbări cu resursele dorite	Folosite pentru a asocia componentele senzoriale (ale sistemelor reprezentaționale și comportamentul)

Un alt considerent de maximă generalitate legat de înțelegerea procesului terapeutic vizează abordarea acestuia în termeni de schimbare. Prin excelență, orice proces terapeutic este unul de schimbare iar orice tehnică sau demers care este utilizat în cadrul său vizează producerea de schimbări cu diferite grade de generalitate, plasate la diferite nivele în profunzimea psihologiei clientului, ale emoțiilor, atitudinilor, modului de gândire sau ale comportamentului acestuia. Aspectul schimbării vizează deci atât o intenție cu caracter programatic a sistemului terapeutic, cât și ansamblul rezultatelor procesului, concretizate în achizițiile realizate de client în urma psihoterapiei. De aici putem concluziona cu privire la necesitatea conștientizării de către client a nevoii de schimbare, precum și la existența unei dorințe de schimbare personală a acestuia. Aceste elemente sunt deosebit de importante în desfășurarea procesului terapeutic, a cărui primă etapă se axează în numeroase cazuri exclusiv asupra lor. Este vorba despre obținerea unei bune motivații pentru psihoterapie a clientului.

Există două mari tipuri de schimbare care apar în cadrul psihoterapiei:

a. Schimbarea de prim ordin

Este cel mai simplu caz de schimbare, în care avem un singur obiectiv - o stare diferită sau un răspuns anume într-o situație dată, de exemplu: mereu te înfurii în prezența unei persoane; te simți inconfortabil când ai de rezolvat unele probleme de muncă etc.

Simpla reformulare este un mod bun de a începe schimbarea acestui tip de situații, descoperind când pot fi folositoare aceste răspunsuri și ce anume altceva pot însemna ele. Tehnicile de ancorare sunt și ele utile, la fel ca cele de destructurare, suprapunere și înlănțuire a ancorelor, care aduc resurse suplimentare aparținând altor contexte. Starea sau procesul inițial au fost ancorate, așa că vom folosi același proces care a dus la fixarea unei stări pentru schimbarea ei. Generatorul de noi comportamente și repetiția mentală de asemenea, pot fi utile dacă este necesară crearea unei noi abilități sau a unui nou comportament.

Uneori tehnicile de ancorare nu vor da rezultate în cazurile în care persoana răspunde în mod necontrolat la anumite obiecte sau situații. Evenimentele trecute pot face dificilă orientarea în prezent. Schimbarea istoriei personale poate să nu funcționeze deoarece pot exista

experienţe traumatice trecute despre care clientului îi este greu chiar să se gândească fără a se simţi prost. Aceste evenimente trecute pot duce la apariţia fobiilor, în care un obiect sau o situaţie generează instantaneu şi automat panică, fiind asociate cu traumele din trecut.

b. Schimbarea de ordin secundar

Defineşte situaţia în care avem obiective multiple şi în care sunt implicate consideraţii secundare. Probabil toate terapiile implică acest tip de schimbare. De exemplu, o nouă resursă sau un nou tip de răspuns, odată achiziţionate, necesită declanşarea unor procese de creştere şi reechilibrare la nivelul întregii personalităţi a clientului. În cazul schimbării de prim ordin, aceste lucruri se întâmplă de la sine sau aceste obiective secundare sunt suficient de neînsemnate, încât pot fi ignorate. Acest tip de schimbare descrie cel mai bine situaţiile în care neîndeplinirea unor obiective de ordin secundar blochează sau împiedică realizarea obiectivului principal al clientului.

4.2.2. Pacing şi leading[1]

Conceptele de pacing şi leading sunt fundamentale pentru practica terapeutică în manieră NLP. Ele au fost introduse în practică şi literatură de Milton Erickson, cu toate că accepţiunea lor actuală depăşeşte în oarecare măsură viziunea acestuia.

În orice relaţie de comunicare şi cu atât mai mult în cadrul relaţiei terapeutice, este vitală existenţa unei legături, a unui raport de rezonanţă empatică între cei doi parteneri, ca bază a unui climat de încredere reciprocă în care clientul să se poată simţi şi manifesta liber. Este greu de imaginat o evoluţie bună a procesului terapeutic în condiţiile în care clientului îi lipseşte încrederea în terapeut sau dacă prezenţa acestuia îl face să se simtă insecurizat, evaluat etc. Putem spune că stabilirea acestui raport, a acestei conexiuni reprezintă punctul de plecare al psihoterapiei, singurul posibil.

Existenţa acestui tip de legătură între două persoane sau într-un grup face comunicarea să se desfăşoare cursiv, parcă de la sine. Urmărind situaţiile spontane în care apare, vom constata că partenerii rezonează, se armonizează atât la nivelul limbajului nonverbal cât şi la al celui verbal. Întorcându-ne la ideea de comunicare, putem afirma că mesajul verbal, cuvintele contribuie numai în proporţie de 7% la crearea acestei legături. La fel, prin lipsa de rezonanţă la nivel verbal putem distruge acest raport numai în proporţie de 7%. Limbajul corporal şi calitatea vocii sunt mult mai importante. Când doi oameni se află în raport de rezonanţă ei au tendinţa de a se oglindi şi de a se reflecta reciproc în postură, gesturi, mimică, contact vizual şi tonalitatea vocii, ca într-un dans în care fiecare partener răspunde la mişcările celuilalt prin propriile mişcări. Limbajele lor corporale sunt complementare în această situaţie. Cu cât raportul este mai strâns, mai profund, cu atât această tendinţă de oglindire, reflectare şi răspuns este mai accentuată.

Raportul empatic poate fi obţinut în situaţiile de lucru terapeutic prin conştientizarea, finisarea şi utilizarea abilităţilor de acest tip pe care le folosim în mod natural. Pe scurt, este vorba de a ne alătura dansului persoanei, preluând şi reflectându-i limbajul corporal în mod sensibil şi cu respect. Aceasta va duce la construirea unei punţi între noi şi modelul său despre lume.

A prelua şi reflecta nu înseamnă a mima, ci a te armoniza. Există câteva situaţii tipice care trebuie evitate în lucrul terapeutic. În primul rând, aceea când clientul poate sesiza că este imitat. De obicei va interpreta această conduită a terapeutului ca pe o ofensă şi va reacţiona într-un fel sau altul. Atunci când conduita nonverbală a clientului nu poate fi oglindită fără ca acesta

[1] Unele concepte au fost preluate ca atare din literatura de limbă engleză, datorită inexistenţei unor corespondenţi fideli în limba română.

să sesizeze, este recomandată oglindirea folosind o altă parte a corpului, folosind tehnica oglindirii sau reflectării încrucişate. Acelaşi lucru este valabil şi în alte două situaţii tipice: atunci când conduita nonverbală a pacientului este foarte amplă, exagerată sau agresivă – de exemplu agitaţia unui maniacal sau atunci când practicarea acestei reflectări ne-ar face să ne simţim inconfortabil – de exemplu patternul respirator al unui anxios sau al unui astmatic. De asemenea, se recomandă ca, atunci când conduita clientului este foarte amplă, de tip agitaţie sau de tip agresiv, terapeutul să diminueze oarecum amploarea acestor manifestări în reflectarea sa (vezi leading). În sfârşit, dacă clientul sesizează artificialitatea actului, teatralismul reflectării, probabil se va simţi ridiculizat sau va considera că terapeutul nu este sincer în relaţie cu el şi-şi va pierde încrederea în el.

Un bun exerciţiu este de a urmări ce se întâmplă atunci când reflectăm conduita celorlalţi, de exemplu a unor prieteni. De asemenea, ce se întâmplă când încetăm s-o mai facem sau atunci când reflectăm greşit. Capacitatea de a reflecta greşit este o abilitate esenţială atunci când vrem să punem capăt unei discuţii sau când dorim să încheiem o şedinţă de psihoterapie. Cea mai elegantă manieră de a opri o discuţie este prin ieşirea din dans. Pentru acasta e necesar însă să fi dansat mai întâi. Va fi extrem de greu să pun capăt discuţiei cu un maniacal în condiţiile în care nu am stabilit o relaţie rezonantă cu el. Altă modalitate de a obţine raportul empatic este reflectarea vocii partenerului: tonalitate, volum, intensitate, ritm etc.

Există două limite posibile ale abilităţii de a stabili un raport: capacitatea de a sesiza, de a percepe elementele de limbaj corporal şi voce ale partenerului – deci acuitate senzorială, şi capacitatea terapeutului de a prelua şi reflecta conduitele clientului – deci flexibilitatea.

Odată raportul de rezonanţă empatică stabilit, putem începe să ne modificăm comportamentul iar celălalt va avea tendinţa naturală să ne urmeze. Astfel, îl putem conduce în altă direcţie, spre conştientizarea unor aspecte, spre sesizarea unor noi posibilităţi sau alegeri, spre redefinirea unor situaţii, spre descoperirea unor resurse sau modificarea unor comportamente, deci putem ghida clientul în procesul terapeutic.

Aceste două demersuri poartă în NLP numele de ***pacing*** şi ***leading***. Deci pacing înseamnă construirea unei punţi între terapeut şi lumea clientului şi este bazat pe rezonanţă şi respect iar leading modificarea propriului comportament astfel încât clientul să urmeze aceste modificări. Nu putem ghida pe cineva să treacă peste un pod dacă nu l-am construit mai întâi.

A ghida, a conduce un client către o anumită direcţie sau o anumită experienţă presupune de asemenea respect şi faptul ca intenţia terapeutului să fie concordantă măcar parţial cu cea a clientului, cu alte cuvinte ca acesta să fie pregătit şi să accepte schimbarea propusă de terapeut.

O precizare finală se referă la cuvintele folosite în crearea raportului de rezonanţă şi ghidarea clientului. Nu este neapărat necesar să fim total de acord cu tot ceea ce spune clientul. De cele mai multe ori e suficient să eliminăm cuvintele care ar sugera contradicţia, de exemplu „dar" poate fi înlocuit cu „şi".

4.2.3. Stări emoţionale – Elicitation şi Calibration

Termenul de **stare** denumeşte în NLP totalitatea gândurilor, emoţiilor şi manifestărilor fiziologice experimentate de o persoană la un moment dat.

Stările sunt extrem de dinamice, ele modificându-se permanent. Pornind de la principiul fundamental al unităţii dintre corp şi minte, rezultă că o modificare survenită la nivelul oricăreia dintre cele trei componente se va răsfrânge asupra celorlalte două.De obicei suntem conştienţi de modificările emoţionale şi nu de cele fiziologice – emoţiile sunt partea vizibilă a icebergului constituit de starea totală. Concepţia occidentală conform căreia emoţiile scapă controlului conştient are unele consecinţe extrem de nefavorabile din perspectiva ideii de schimbare a acestora. Din moment ce ele nu sunt susceptibile a fi controlate conştient, încercarea de a o

face este inutilă ab initio, la fel cum este şi tentativa de modifica emoţiile fără a ţine cont de starea globală. Toată lumea cunoaşte faptul că niciodată tranchilizantele singure nu sunt suficiente pentru terapia nevrozelor.

Pornind de la aceeaşi idee a unităţii corp – minte, NLP propune ca, atunci când dorim să schimbăm o stare a cuiva, să-i solicităm să facă ceva gen activitate fizică, mişcare, să urmărească ceva, într-un cuvânt să-i refocalizăm atenţia asupra a altceva decât acele percepţii, gânduri sau amintiri responsabile de apariţia stării pe care o dorim schimbată. Această tehnică poartă numele de ***schimbare*** sau ***spargere*** a stării.

Amintirile neplăcute sau traumatice sunt stocate fizic, prin patternuri ale tonusului muscular, ale posturii şi respiraţiei, ca de altfel majoritatea amintirilor cu o oarecare relevanţă subiectivă. Adesea, ele ne afectează, ne contaminează experienţele prezente şi viitoare. Ele joacă rolul de filtre care dau nuanţa lumii în care trăim şi influenţează modul în care ne raportăm la realitate. Depresivii, de exemplu, dispun de o abilitate remarcabilă de a păstra pentru timp îndelungat stări de tip negativ. Alte persoane, pozitiv orientate, pot schimba după dorinţă stările pe care le trăiesc, în funcţie de situaţia în care se află.

Viaţa reprezintă o permanentă schimbare, o trecere printr-o succesiune de diferite stări pe care putem alege să le influenţăm noi înşine, în mod conştient şi responsabil sau pe care putem alege să le lăsăm la dispoziţia celorlalţi, a situaţiilor, deci a factorilor externi.

Procesul de ghidare a cuiva într-o stare anume poartă în NLP numele de ***elicitation***.

Elicitation este un proces care apare în mod natural, permanent şi prin care, conştient sau inconştient, obişnuim să aducem în anumite stări sau să scoatem din ele pe ceilalţi. Facem aceste lucruri prim mimică, gesturi, postură, calitatea vocii.

Utilizarea conştientă a acestui proces reprezintă o abilitate terapeutică de prim ordin. Cea mai simplă manieră de a face acest lucru este să cerem persoanei să-şi amintească o situaţie trecută când s-a aflat în acea stare. Sunt două aspecte importante, anume: a. expresivitatea şi calităţile persuasive, sugestive, seductive, provocative ale terapeutului şi b. clientul să fie asociat cu acea amintire atunci când o reexperimentează.

Reţinem că în sfera elicitation intră în egală măsură abilităţile inductive ale unui hipnoterapeut, sau cele de provocator ale unui dramaterapeut, precum şi toate acele jocuri sau acte inconştiente prin care încercăm, din anumite motive, să introducem anumiţi oameni în anumite stări.

Procesul pe baza căruia putem recunoaşte diferitele stări ale celorlalţi poartă numele de ***calibration***.

Calibration conţine două aspecte calitativ diferite: a. Capacitatea de a sesiza că o persoană sau alta se află într-o stare diferită sau că starea sa s-a modificat şi b. capacitatea de a sesiza acele elemente care fac diferenţa dintre o stare şi alta, care fac ca o stare să fie diferită de alta. Este o abilitate pe care o folosim permanent în mod natural, fiind chiar foarte dezvoltată în anumite direcţii pentru fiecare persoană. Fiecare dintre noi dispune de o sensibilitate particulară pentru anumite tipuri de emoţii sau de situaţii, pe care le poate recunoaşte cu uşurinţă. Este un proces care poate fi conştientizat sau nu şi se bazează tot pe observarea unor aspecte ce ţin de conduita nonverbală şi voce. În unele situaţii identificăm corect stările celorlalţi, alteori nu reuşim să o facem deloc. Probabil oricui i s-a întâmplat să întrebe o cunoştinţă „De ce eşti supărat?" şi să fie contrariat de răspunsul acestuia „Nu sunt deloc supărat". Baza procesului sunt proiecţiile pe care le facem în contact cu ceilalţi, experienţele trecute pe care anumite elemente din conduita lor nonverbală ni le actualizează la nivel conştient sau inconştient. De foarte multe ori însă, atunci când identificăm greşit stările celorlalţi, responsabil pentru acest eşec este faptul că acordăm prea multă atenţie şi credit planului verbal. O altă sursă a acestor erori o constituie diferenţele interindividuale în exprimarea anumitor emoţii.

Un bun exemplu de calibration poate fi faptul că adesea știm în mod intuitiv, inconștient când suntem mințiți de persoana iubită sau când aceasta e supărată înainte ca ea să ne spună acest lucru. Un bun exercițiu de calibration poate fi făcut lucrând în diade. Unul dintre parteneri se poate gândi la o persoană agreabilă, iar celălalt, să se asigure că o face, după care să noteze poziția ochilor, unghiul de înclinare a capului, patternul respirator, tonusul musculaturii faciale, culoarea pielii, grosimea buzelor și tonul vocii primului. După aceasta, îi cere să se gândească la o persoană dezagreabilă și face același lucru, remarcând schimbările care apar. În cea de-a treia etapă a exercițiului, primul participant se gândește la una dintre cele două persoane fără a spune la care anume iar cel de-al doilea are sarcina de a recunoaște la care dintre ele se gândește. Dacă reușește să identifice corect, putem spune că a calibrat bine cele două stări și că acum știe cum arată. Concluzia este aceea că ne putem perfecționa conștient această capacitate, cu toate că de cele mai multe ori identificăm în mod inconștient emoțiile celorlalți.

4.2.4. Semnificația terapeutică a sistemelor reprezentaționale și a indicatorilor de acces

Deși sistemele reprezentaționale sunt definitorii și esențiale în principal pentru structura experienței subiective, deși indicatorii de acces ne oferă doar imagini generale despre modul în care gândește și simte persoana într-un anumit moment, ele dispun de aplicabilitate și în contextul lucrului terapeutic concret, al relației dintre psihoterapeut și client. În primul rând, indicatorii de acces și sistemele reprezentaționale, cu tot ceea ce înseamnă acestea, sunt foarte importante pentru realizarea unei bune comunicări iar orice relație terapeutică este una de comunicare.

Este necesară precizarea că o bună abilitate de a utiliza indicatorii de acces și în general, de a decodifica comportamentul nonverbal al clientului, este esențială pentru realizarea calibrării terapeutice și pentru posibilitatea de a intra într-un raport de rezonanță cu clientul, pentru a putea ști în fiecare moment în ce stare se află, cum anume gândește, ce experiențe parcurge și pentru a-l putea însoți și sprijini pe parcursul acestora. O bună capacitate de a cunoaște experiențele parcurse de client în timpul lucrului terapeutic obligă ca relația terapeutului cu acesta să dispună de o anume sinceritate psihologică, în lipsa căreia lucrul terapeutic este prea puțin eficient. Dacă terapeutul nu poate cunoaște soliditatea unei achiziții, profunzimea unei stări sau faptul dacă clientul a făcut sau nu o schimbare reală în structura experienței sale psihologice, sunt foarte puține șanse de a-l ajuta să-și atingă obiectivele propuse, adică să-și rezolve dificultățile. Este ca și cum ar lucra în orb, în necunoscut, iar într-o astfel de condiție succesul intervenției terapeutice ține exclusiv de hazard, situație, cred, de nedorit pentru cei mai mulți dintre psihoterapeuți. Astfel, neștiind ce anume se întâmplă cu clientul, îmi va fi foarte greu sau chiar imposibil să mă pot conecta și armoniza cu el și de asemenea să știu ce pot face ca să-l pot ajuta; între noi va exista o relație de paralelism și nicidecum de întâlnire pe plan psihologic.

Din aceste motive, sistemele reprezentaționale și indicatorii de acces sunt componente importante ale oricărui training NLP.

Există deci două direcții privind utilizarea în psihoterapie a indicatorilor de acces și a sistemelor reprezentaționale: de cunoaștere a clientului (culegerea de informații, controlul asupra procesului și testarea unor achiziții) și de construire a relației (armonizarea cu clientul, participarea la experiența lui, utilizarea unui limbaj comun cu acesta).

Indicatorii de acces au rolul principal de a ne permite culegerea de informații despre client. Predicatele ne permit, alături de ei, să știm în ce sistem reprezentațional operează și mai ales să-i putem vorbi pe aceeași limbă. O aplicativitate mai directă pentru lucrul terapeutic o au însă ***sinesteziile***, de la care au fost dezvoltate două tehnici foarte interesante

Sinesteziile sunt la rândul lor componente importante ale experienței subiective, de ele depinzând în măsură însemnată bogăția acesteia. Uneori apar automat, alteori mai dificil. De multe ori este necesar ca clientul să dispună de reprezentări complete (în toate sistemele reprezentaționale) ale unor experiențe sau stări, care se pot realiza numai pe baza sinesteziilor. Aceste reprezentări complete sunt importante atât pentru ca clientul să poată conștientiza, cât și pentru descoperirea posibilităților de intervenție în vederea modificării experiențelor. NLP a dezvoltat două tehnici prin care clientul poate realiza sinesteziile necesare obținerii unor reprezentări complete.

- ***Suprapunerea*** sistemelor de reprezentări

Să presupunem că o persoană are dificultăți în a vizualiza (are sistemul auditiv ca dominant și pe cel kinestezic ca sistem de input). Mai putem presupune că acele caracteristici ale unor experiențe traumatice trecute responsabile de simptomele sale actuale[1] aparțin modalității vizuale. Putem presupune chiar, că inabilitatea vizuală a clientului reprezintă un mijloc de apărare față de suferința provocată de respectivele evenimente. Cum vom proceda în acest caz?

Îi putem cere clientului să-și evoce o experiență plăcută, pe care să o reparcurgă, așa cum o face în mod natural, în manieră auditivă. Ușor, clientul este ghidat ca, pe lângă experiența auditivă, să-și amintească și aspectele tactile și kinestezice, după care, păstrând acestea în minte, mai este doar un pas până să poată vizualiza imaginile asociate acelei experiențe. De exemplu, îi putem cere să-și amintească ultima situație când a fost la mare și s-a simțit bine. Peste sunetul valurilor , vocile oamenilor și țipetele pescărușilor vom suprapune ușor senzațiile tactile legate de atingerea cu nisipul, căldura soarelui sau de apa mării. În pasul următor, peste experiența auditivă și kinestezică vom suprapune imaginile vizuale: cerul albastru, culoarea mării, nisipul etc.

După ce clientul deprinde această abilitate de a vizualiza, putem aborda în aceeași manieră experiențele sale semnificative legate de problema pentru care a venit la psihoterapie.

- ***Traducerea*** în alt sistem reprezentațional

Se bazează pe premisa că prin trecerea de la un tip de limbaj la altul se păstrează sensurile dar se modifică total forma, deci că experiențele pot fi traduse dintr-un simț în altul. Tehnica constă deci în modificarea limbajului terapeutului, a predicatelor folosite, corespunzător unui alt sistem reprezentațional, atunci când lucrează cu o experiență a clientului. Aceeași situație traumatizantă pentru client poate fi percepută ca amuzantă de către o altă persoană, cu un alt sistem reprezentațional dominant.

Dincolo de beneficiul de a avea o reprezentare completă asupra unor experiențe, traducerea experiențelor în alt sistem reprezentațional permite clientului să-și restructureze total unele experiențe.

4.2.5. Utilizarea terapeutică a submodalităților

Există două premise fundamentale de la care pornesc toate tehnicile de lucru asupra submodalităților. Prima ar fi aceea că operăm cu reprezentări ale experiențelor sau situațiilor trecute - o parte importantă a experienței subiective constă în operarea pe plan mental cu impresii senzoriale externe sau interne. Dispunem de reprezentări senzoriale pentru majoritatea experiențelor emoțional semnificative, indiferent dacă sensul acestor emoții este pozitiv sau negativ. Cu alte cuvinte, majoritatea stărilor emoționale au asociate reprezentări de tip senzorial, care conțin elemente ale situației inițiale care a prilejuit emoția. De câte ori retrăim o emoție, ne evocăm reprezentarea situației inițiale care a provocat-o. Cu alte cuvinte, ne putem aștepta ca

[1] A se vedea lucrul cu submodalitățile.

cel mai adesea clienții să dispună de reprezentări ale stărilor emoționale problematice, de tip: „anxietatea mea este ceva mare și cețos, în care atunci când intru nu mai pot vedea", „atunci când mă simt deprimat îmi vine în minte o imagine care ..." sau „atunci când simt starea de panică parcă începe să se învârtească totul cu mine".

Conform celei de-a doua premise, sensul experiențelor subiective este dat de reprezentările pe care le avem asupra lor și mai puțin de situațiile reale în sine – harta este diferită de teritoriu. Mai mult decât atât, sensul reprezentărilor, deci al experiențelor, este dat de unele dintre elementele interne componente ale acestora, deci de unele dintre submodalitățile de care dispun, acestea apărând drept coduri fundamentale de operare ale creierului uman.

Cel mai interesant aspect legat de utilizarea terapeutică a submodalităților îl constituie lucrurile care se întâmplă atunci când facem unele schimbări la nivelul acestora. Unele pot fi schimbate fără a se întâmpla nimic, altele, în schimb, sunt cruciale, definitorii pentru anumite experiențe și amintiri. Modificându-le pe acestea din urmă, felul în care persoana simte, trăiește și interpretează respectiva amintire sau experiență se va modifica radical. De obicei, impactul și sensul amintirilor depind de câteva submodalități critice și mai puțin de conținutul lor propriu zis. Modificarea submodalităților **critice** ale unor experiențe este o chestiune de experiență personală, dificil de descris în cuvinte și care necesită a fi experimentată pentru a fi înțeleasă.

O altă idee importantă este aceea că noi nu suntem afectați de evenimentele trecute, ci de amintirile pe care le avem despre ele. Odată ce un eveniment s-a întâmplat, el a intrat în trecut și nu ne mai putem întoarce pentru a modifica ceva la el; experiența subiectivă se desfășoară exclusiv în prezent. Chiar dacă nu putem modifica evenimentele trecute, nimic nu ne oprește să modificăm amintirile pe care le avem despre ele, de fapt semnificația lor, dată, așa cum am văzut, de câteva submodalități.

Atunci când lucrăm asupra submodalităților unei reprezentări, o mare atenție trebuie acordată descoperirii acelor submodalități critice pentru respectiva experiență și schimbărilor ce pot fi operate la nivelul acestor submodalități, astfel încât sensul, valoarea negativă a experienței clientului să se modifice. Mai este necesar, de asemenea, ca persoana să aibă disponibilitatea de a lucra asupra propriilor reprezentări despre evenimentele trecute. Holdevici (1995), descrie o serie de tehnici bazate pe modificarea submodalităților. Mai este util de menționat faptul că tehnicile de modificare a submodalităților sunt folositoare și eficiente în multe situații, chiar atunci când lucrăm asupra unor tulburări afective de intensitate și profunzime mai accentuată. Ele pot fi utilizate la fel de bine și atunci când clientul se află în stare de conștiință normală și când se află în relaxare sau hipnoză. Când lucrăm cu starea de relaxare sau hipnoză, este necesar ca după terminarea lucrului să avem un dialog cu clientul, prin care să clarificăm modificările operate de acesta asupra submodalităților și consecințele acestor modificări asupra experienței.

Deși putem lucra asupra submodalităților oricăruia dintre cele 4 mari sisteme reprezentaționale, majoritatea tehnicilor descrise în literatură privesc sistemul vizual. Responsabile pentru aceasta sunt, pe de o parte, faptul că există probabil o preponderență statistică a sistemului vizual ca sistem reprezentațional dominant iar pe de altă parte, faptul că receptarea în manieră vizuală a unei părți semnificative a informațiilor despre lume, inerentă modului de funcționare specific uman, permite aproape oricărei persoane să opereze cu ușurință în cadrul acestui canal senzorial, indiferent dacă are un alt sistem reprezentațional dominant.

O tehnică utilă și importantă pentru lucrul asupra submodalităților este cea a ***ecranului mental***, prin care se solicită clientului să-și imagineze că vizualizează un ecran interior, reprezentările sale fiind proiectate pe acest ecran. Ideea de ecran implică două considerente importante: disocierea de situație și ideea de control asupra acesteia. Este important ca, atunci când clientul lucrează asupra unor experiențe negative sau traumatice, să fie disociat de acestea, adică să le privească din afară, de la o anumită distanță, ca și cum ar privi la altcineva.

Majoritatea situațiilor negative sunt experimentate în manieră asociată și de multe ori această singură modificare la nivelul submodalităților pe care o constituie disocierea modifică semnificativ trăirea situației. În altă ordine de idei, este util ca el să poată avea un control măcar minimal asupra stărilor sale. Ideea de a lucra asupra reprezentărilor controlând o imagine care se derulează pe ecranul interior al propriei minți include ideea posibilității de a controla reprezentările, experiențele și stările emoționale.

Prezint în continuare o tehnică bazată pe modificarea submodalităților critice. Tehnica poartă numele de ***Swish pattern*** și este aplicabilă în cazul în care există comportamente, răspunsuri sau obișnuințe nedorite, de care clientul dorește să scape. Este o tehnică prin care comportamentul sau starea problematică sunt schimbate prin reorientarea lor în altă direcție, deci printr-un proces de schimbare generativă. ***Pași***:

a. Alegerea unui comportament sau a unei stări care urmează a fi modificată, precum și a unei situații în care clientul dorește să dispună de mai multe resurse, de exemplu o situație de tip relațional. Mâncatul compulsiv sau fumatul sunt exemple bune de comportamente nedorite.

b. Abordarea comportamentului nedorit ca pe o resursă, explorarea și identificarea acelui element care îl declanșează. Este ca și cum clientul ar încerca să învețe pe cineva despre acest comportament. Este important să identificăm acel element specific, intern sau extern, care declanșează comportamentul nedorit iar clientul să aibă o bună reprezentare asupra sa. Este necesar ca el să experimenteze această imagine din poziție asociată.

c. Identificarea a cel puțin două submodalități care vor fi modificate în cadrul acestei reprezentări și care sunt capabile a schimba modul în care clientul reacționează la ea. În multe cazuri vor funcționa mărimea și strălucirea. Micșorarea sau mărirea, creșterea sau scăderea strălucirii imaginii vor avea un impact suficient în multe cazuri. Dacă acestea nu funcționează, vor fi căutate altele două, cu precizarea că ele trebuie să fie de tip analogic sau continuu, să permită variații gradate. Ele sunt testate pe o altă imagine pentru a verifica dacă au efectul dorit.

Clientul este scos din stare cerându-i să se gândească câteva momente la altceva.

d. Clientul își construiește o imagine nouă despre sine, în care dispune de resursele de care are nevoie sau se comportă într-un anumit mod. Este important ca această reprezentare să fie completă și foarte clară: cum se va simți, faptul că va putea dispune de mai multe posibilități, că va avea anumite calități etc și nu că se va comporta într-un anume fel. Totodată, ea trebuie să fie experimentată în manieră disociată, pentru a fi motivantă și atractivă. O imagine asociată poate da clientului impresia că a realizat deja schimbările dorite și nu-l va mai motiva.

Clientul verifică dacă această imagine despre sine răspunde criteriilor ecologice. În cazul în care intră în contradicție cu alte aspecte importante ale vieții și mediului clientului, ea va fi modificată, ajustată astfel încât contradicțiile să fie eliminate.

Clientul identifică resursele de care are nevoie să dispună această nouă imagine a sa pentru a putea depăși sau face față comportamentului negativ inițial. El se va asigura că această imagine este echilibrată, realistă, credibilă și posibil de atins, precum și de faptul că nu este condiționată de orice situație particulară.

Clientul este scos din stare.

e. Lucrul asupra imaginii declanșatoare a comportamentului negativ nedorit.

Clientul și-o imaginează ca mare și foarte strălucitoare (dacă acestea sunt submodalitățile alese), după care plasează în colțul ei o imagine mică și întunecată a noii sale viziuni despre sine. Apoi, foarte repede, face ca, simultan, imaginea negativă să devină mică și întunecată iar cea pozitivă mare și strălucitoare. Esența procesului este viteza cu care clientul face această transformare, precum și simultaneitatea modificării celor două imagini. Poate fi de folos ca clientul să-și imagineze un sunet ca un fâșâit[1] care să reprezinte acest proces de dublă

[1] În engleză, swish înseamnă fâșâit, de unde și numele de swish pattern.

transformare, ca el să lase sunetul să exprime starea pe care o simte atunci când devine noua sa imagine.

Procesul este repetat rapid de minim 5 ori. Dacă se lucrează cu ecranul mental, e bine ca pacientul să curețe ecranul înainte de fiecare repetiție, văzând pe el ceva diferit. Un proces de transformare inversat va avea efect invers şi va anula transformarea pozitivă, deci e necesar să ne asigurăm ca persoana să facă transformările în sensul dorit. Este posibil ca după 5 repetiții schimbarea să nu funcționeze. În acest caz trebuie căutate alte submodalități critice sau o nouă imagine de sine a clientului mai completă sau mai realistă.

f. Când clientul e satisfăcut de modificările obținute, achizițiile sale sunt testate prin tehnica conectării cu viitorul. El își evocă imaginea declanşatoare a comportamentului negativ şi sesizează dacă răspunsul său se modifică, după care se imaginează în următoarea situație în care ar putea apărea comportamentul negativ şi verifică dacă apare un răspuns diferit, nou.

4.2.6. Ancore şi tehnici de ancorare

Conceptul de ancoră din NLP se află în strânsă legătură cu cel de stare şi cu dinamica şi schimbarea stărilor subiective. Ancorele sunt nişte declanşatori, asocieri dintre ceva din prezent şi o experiență trecută şi care conduc la reexperimentarea acesteia. Mai precis, numim ancoră un stimul care este legat de şi declanşează o stare. Ele pot fi orice, cu condiția să acceseze o stare emoțională.

Ancorele apar în mod inconştient şi natural, reprezentând una dintre modalitățile prin care creăm sens pentru ceea ce facem. De obicei sunt externe, stimuli exteriori în raport cu persoana -ceasul deşteptător, semaforul, mişcările interlocutorului etc, dar pot fi şi interne – sunete, imagini sau senzații corporale. Observăm că ele pot aparține oricăruia dintre cele 4 sisteme reprezentaționale. Pot fi plăcute sau neplăcute, folositoare sau nu iar în unele cazuri extreme au consecințe negative majore, de exemplu în cazul fobiilor. Experiența cotidiană a fiecărei ființe umane este practic presărată cu ancore pozitive sau negative.

Există două mari modalități prin care apar ancorele: a. prin repetiție, printr-un simplu proces de învățare condiționată. De menționat că această modalitate nu implică rezonanță emoțională puternică. b. printr-o singură apariție a asocierii, în situațiile când emoția este foarte puternică şi dacă există o bună potrivire în timp (simultaneitate) între stimul şi starea emoțională.

NLP propune utilizarea, printr-o serie de tehnici, a acestei realități, având ca scop a aduce la dispoziția persoanei stările de care are nevoie în diferite situații existențiale. Oare ce ar putea însemna capacitatea de a putea intra în stările noastre înalt performante exact atunci când dorim sau situația o cere?

Ideea de la care pornesc tehnicile de ancorare este aceea că putem alege ce asocieri facem şi că ne putem construi ancorele pe care le dorim; cu alte cuvinte, putem trece în planul conştiinței procesul inconştient natural. Putem analiza acele experiențe pe care le percepem ca dificile, blocante, stresante sau ca pe nişte provocări şi în urma acestei analize să decidem în avans în ce stare am dori să ne aflăm atunci când ne confruntăm cu ele. Pentru cele mai multe dintre situațiile neplăcute putem crea noi asocieri şi noi răspunsuri la ele, folosind ancorele şi tehnicile de ancorare. Or, acest lucru poate fi esențial pentru confortul vieții multor clienți şi nu numai.

Lucrul cu ancorele este poate cel mai simplu şi eficient mod de schimbare a comportamentului clientului. Principalul său beneficiu este acela al utilizării propriilor stări pozitive ale acestuia.

Există două mari stadii ale oricărui proces de ancorare: a. alegerea stării emoționale dorite şi b. asocierea cu un stimul sau ancoră, astfel încât s-o putem aduce în prezent oricând dorim prin utilizarea ancorei. Sportivii, de exemplu, folosesc adesea ca ancore mici ritualuri sau mascota

echipei, pentru a-şi crea o stare pozitivă potrivită competiţiei. Tot ancorele pot explica de ce multe echipe de fotbal câştigă majoritatea meciurilor atunci când joacă „acasă".

La fel ca şi în procesul natural, ancorele construite în cadrul lucrului terapeutic pot aparţine oricăruia dintre sistemele reprezentaţionale. Se recomandă adesea ca pentru ancorarea unei stări să se folosească câte o ancoră în fiecare sistem reprezentaţional. Mai mult, ancorele trebuie să îndeplinească anumite condiţii:

a. Să fie plasate atunci când starea pozitivă se apropie de vârf. În cazul în care asocierea se face după ce starea pozitivă a depăşit momentul de maxim, ancorăm de fapt ieşirea din stare. Dacă ancorăm o stare la debutul ei, resursa câştigată astfel s-ar putea să nu fie suficientă pentru a face faţă situaţiei.

b. Să fie unice şi distincte. Ar fi interesant de constatat ce s-ar întâmpla dacă o ancoră pentru o stare anume a unei persoane ar coincide cu un stimul cu care se întâlneşte, să spunem, de 2-30 de ori pe zi. Este cazul cuvintelor cheie care se folosesc în hipnoterapiei pentru aprofundarea transei. Dacă persoana le-ar întâlni frecvent în viaţa sa cotidiană, ar exista permanent riscul de a intra în transă în diferite situaţii.

c. Să fie uşor de repetat exact. Această condiţie priveşte două aspecte. În primul rând, lungimea şi complexitatea stimulului trebuie să permită repetarea lui exactă. În al doilea rând, trebuie acordată atenţie nuanţelor şi expresiilor emoţionale asociate lui (în cazul ancorelor verbale sau al mişcărilor corporale). O expresie emoţională particulară sau o nuanţă a vocii anume sunt binevenite, cu condiţia ca ele să poată fi amintite şi repetate cu uşurinţă de client atunci când doreşte. Trebuie menţionat că, dacă stimulul cu care este asociată o stare nu va fi repetat cu exactitate, el nu va funcţiona ca ancoră.

d. Să fie legate de o stare pe care clientul o poate experimenta uşor şi complet. Este greu de presupus că ancora pentru starea de curaj a unui fricos va funcţiona, în condiţiile în care acesta nu ştie cum este atunci când simţi curajul, când el nu a experimentat niciodată această stare.

Pornind de la aceste idei generice, în NLP au fost dezvoltate câteva de ***tehnici*** care folosesc ideea de ancoră, pe care le voi prezenta în continuare.

• ***Ancorarea resurselor – paşi***

1. Din poziţie disociată, clientul identifică situaţia în care doreşte să se manifeste mai eficient.

2. Identifică precis resursa (starea) de care are nevoie în acea situaţie.

3. Clientul verifică dacă resursa este cea potrivită, exact aceea de care are nevoie. „Dacă ai dispune de această resursă în situaţia X, chiar ai putea face faţă cu succes?" Dacă resursa nu este cea potrivită situaţiei, se reia pasul 2.

4. Identifică o situaţie din viaţa lui în care a dispus de respectiva resursă. Dacă nu poate, alege o persoană care o deţine sau îşi imaginează. E preferabil ca această soluţie să rămână totuşi ca o ultimă opţiune, resursa trebuind să fie a clientului.

5. Alege ancorele pe care le va folosi în fiecare sistem reprezentaţional, deşi uneori este suficientă şi o singură ancoră.

6. Clientul îşi schimbă poziţia într-una de implicare deplină (asociat) în situaţia în care a dispus de acea resursă şi o reexperimentează plenar (în toate cele 3-4 sisteme reprezentaţionale principale). După ce starea resursă ajunge la vârf, este scos din stare prin reorientarea atenţiei sale către altceva.

7. Se reia procesul iar atunci când starea se apropie de vârf sunt conectate ancorele. Păstrează o perioadă starea pozitivă, apoi îl scoatem din ea.

8. Testarea ancorelor (a asocierii) prin aplicarea lor şi confirmarea sau infirmarea apariţiei stării resursă. Dacă aceasta nu apare după aplicarea ancorelor, se reia pasul 7.

9. Este identificat un semnal care să-i permită clientului să știe că se află în situația în care are nevoie de starea resursă. „Cum vei ști că te afli în acea situație?" Acest semnal îi va aminti să folosească ancorele iar în timp va funcționa chiar el ca ancoră.

Ancorarea resurselor reprezintă o abilitate ce poate fi învățată și perfecționată și totodată o tehnică importantă pentru creșterea libertății emoționale a clientului, cu atât mai mult cu cât în cultura occidentală există credința că stările emoționale sunt involuntare, ele fiind create de circumstanțe sau de ceilalți.

Pe aceeași ancoră pot fi conectate mai multe stări pozitive, rezultând astfel o ancoră foarte puternică. Tehnica poartă numele de ***suprapunerea resurselor***.

• ***Înlănțuirea ancorelor***

Ancorele pot fi conectate între ele, astfel încât una va conduce către cealaltă. Fiecare joacă rolul unei verigi dintr-un lanț și o declanșează pe următoarea. Într-un fel, ancorele sunt oglindirea în afară a felului în care noi ne creăm conexiuni și circuite inter-neuronale între un stimul inițial și un răspuns nou. Conectarea ancorelor ne permite să trecem foarte ușor, aparent automat, printr-o succesiune de stări diferite. Această înlănțuire poate fi utilă mai ales atunci când starea problemă este foarte puternică iar cea resursă - prea îndepărtată pentru a fi atinsă într-o singură ședință.

De exemplu, îmi pot aminti o situație în care m-am simțit frustrat. Pot de asemenea identifica semnul (stimulul) care îmi declanșează starea.

Chiar dacă mi se pare că lumea conspiră împotriva mea, că are ceva cu mine, încă pot alege și controla felul în care reacționez la această conspirație. Pot de exemplu să aleg ca sentimentul frustrării să nu-mi modifice imaginea despre lume. Atunci când sesizez semnalul care-mi declanșează starea de frustrare, pot decide în ce stare vreau să intru în continuare. Poate curiozitate iar după ea chiar creativitate.

Pentru a-mi construi lanțul de ancore nu trebuie decât să-mi amintesc o situație în care am fost curios și s-o ancorez, să ies din această stare și să-mi amintesc un moment în care am fost creativ după care pot ancora și această stare. Ulterior, imediat ce sesizez semnalul care-mi declanșează starea de frustrare, voi declanșa ancora pentru curiozitate iar când aceasta se apropie de maxim, pe cea pentru creativitate. Această asociere o voi exersa până ce ea devine automatizată. Astfel, îmi voi crea o rețea de conexiuni neuronale prin care trec ușor de la frustrare către curiozitate și apoi către creativitate.

Această tehnică este foarte eficientă în psihoterapie, ea putând fi utilizată și în cazuri de tulburări afective de intensitate mai mare.

• ***Distrugerea ancorelor***

Ce s-ar întâmpla dacă aș încerca să mă simt în același timp vesel și trist? Ce s-ar putea întâmpla dacă aș acționa simultan două ancore opuse?

Pentru a anihila o stare negativă este necesar să o ancorăm, să ancorăm apoi o stare pozitivă iar în final să punem în funcție simultan cele două ancore. După o scurtă perioadă de confuzie, starea negativă se schimbă și o nouă stare ia naștere.

Pași:

1. Identificarea stării problematice și a unei stări pozitive pe care persoana preferă s-o aibă disponibilă.

2. Clientul este ghidat în experimentarea stării pozitive. Este scos din stare prin focalizarea atenției către altceva.

3. Este reexperimentată starea pozitivă și ancorată atunci când se apropie de vârf. Ieșire din stare.

4. Este testată ancora pozitivă (calibrare). Dacă nu funcționează, se repetă pașii anteriori. După ce ancora pozitivă este fixată, clientul este scos din stare.

5. Se identifică starea sau experiența negativă și se repetă pașii 2-4 ancorând-o printr-o altă ancoră. Ieșire din stare.

6. Clientul e ghidat, pe rând, în experimentarea celor două stări, folosind ancorele. Se repetă procedeul fără a scoate clientul din stare înaintea trecerii de la o stare la alta.

7. Clientul este ajutat să conștientizeze schimbările care apar, după care acționează simultan ambele ancore. Atenție la manifestările sale corporale și fiziologice. Probabil vor apare semne de confuzie. Ancora negativă va fi îndepărtată înaintea celei pozitive.

8. Este testat procedeul prin a cere clientului să recreeze experiența negativă sau prin acționarea ancorei respective. De dorit este ca persoana să intre într-o stare nouă, diferită sau într-o stare pozitivă. Dacă reapare starea negativă este necesară descoperirea unor resurse suplimentare de care are nevoie clientul, care vor fi ancorate prin suprapunere pe ancora pozitivă. Se reia apoi procesul de la pasul 6.

9. Se solicită clientului să se gândească la o situație din viitorul apropiat în care se așteaptă să se simtă negativ. Este asistat să parcurgă această experiență pe plan imaginar, notându-se starea prin care trece (calibrare). Dacă ceva nu funcționează și reapare starea negativă, clientul e ajutat să descopere alte resurse suplimentare, care vor fi suprapuse pe ancora pozitivă, după care se reia procesul de la pasul 6.

Distrugerea ancorelor nu va funcționa decât dacă starea resursă este mai puternică decât cea negativă iar pentru aceasta poate fi necesar să suprapunem mai multe resurse pe aceeași ancoră pozitivă.

Un fel în care putem explica modul în care funcționează această tehnică este să ne imaginăm că sistemul nervos încearcă să intre simultan în două stări mutual incompatibile. Nu va putea, deci va face ceva diferit. Vechiul pattern este spart și unul nou se creează. Aceasta explică confuzia care apare adesea atunci când două ancore se anihilează reciproc.

Ancorele permit ca persoana să dispună de experiențele sale folosind în mod conștient aceleași procese care în mod normal se desfășoară inconștient. Ne ancorăm pe noi înșine permanent, de obicei într-un mod complet bazat pe hazard. Cu toate acestea, putem alege și putem fi mult mai selectivi privind ancorele la care răspundem.

• ***Schimbarea istoriei personale***

Experiența umană se desfășoară exclusiv în prezent. Trecutul există numai sub forma amintirilor care, pentru a fi reamintite, trebuie reexperimentate în prezent. Viitorul există sub forma planurilor , așteptărilor sau fanteziilor, elaborate de asemenea tot în prezent. Tehnicile de ancorare ajută persoana să-și dezvolte libertatea emoțională prin ieșirea de sub dominația trecutului și construirea unui viitor pozitiv.

Prin această tehnică clientul își reevaluează unele experiențe negative trecute, în lumina cunoștințelor prezente. Cu toții dispunem de o bogată istorie personală, plină de experiențe care există în prezent ca amintiri. Ceea ce s-a întâmplat nu mai poate fi modificat. Putem însă modifica înțelesul prezent al respectivului fapt și în consecință, efectul său asupra comportamentului.

Această tehnică nu va fi folosită atunci când avem de-a face cu experiențe traumatice majore sau cu tulburări nevrotice propriu-zise. Ea este utilă atunci când clientul se confruntă cu emoții sau comportamente negative recurente, dar de mai mică amplitudine.

Pași:

1. Identificarea stării negative, experimentarea ei, calibrare, ancorare și ieșire din stare.

2. Este menținută ancora negativă și se cere clientului să-și amintească și alte momente când a avut sentimente similare. Se continuă până la cea mai timpurie experiență pe care și-o poate aminti. Renunță la ancoră și iese din stare (este ghidat către aici și acum).

3. Clientului îi este solicitat ca, în lumina a ceea ce știe acum, să se gândească de ce resurse anume ar fi avut nevoie în acele situații trecute pentru a nu le trăi ca pe niște experiențe

negative. Resursele descoperite trebuie să provină din interiorul clientului şi să se afle sub controlul său. Prezența în situație a unei persoane cu comportament diferit nu va permite neapărat clientului să învețe ceva nou. El poate obține răspunsuri diferite de la celelalte persoane implicate numai dacă el însuşi este diferit.

4. Este ghidat în experimentarea stării resursă, este ancorată şi apoi testată ancora.

5. Păstrând acțiunea ancorei pozitive, clientul este ghidat în retrăirea experienței negative timpurii. Este invitat să se privească pe sine din afară (disociat) în condițiile în care dispune de noua resursă şi să remarce cum i se modifică experiența. După care este ghidat să intre efectiv în situație (asociat), menținându-se ancora pozitivă şi să sesizeze modificările din comportamentul celorlalți. I se cere să-şi imagineze cum este văzut din punctul de vedere al altei persoane, astfel încât să-şi formeze o idee despre cum percep ceilalți noul său comportament[1].

Dacă ceva nu funcționează, se reia pasul 4, identificându-se şi suprapunându-se resurse suplimentare pe ancora pozitivă. Aceste resurse vor fi aduse astfel în experiența negativă timpurie. Când clientul este satisfăcut, poate experimenta situația ca diferită şi poate învăța din ea, e îndepărtată ancora şi-l scoatem din stare.

6. Este testată schimbarea fără a utiliza ancora, cerând clientului să-şi reamintească situația negativă trecută şi să remarce cum s-au modificat amintirile. Atenție la indicii corporali. Dacă apar semne ale stării negative se reia procesul de la pasul 4 şi sunt adăugate noi resurse.

• ***Conectarea cu viitorul***

Această tehnică oferă clientului posibilitatea de a experimenta unele situații în avans şi reprezintă pasul final în multe tehnici şi intervenții din NLP. Clientul păşeşte în viitor pe plan imaginar pentru a experimenta în avans o stare dorită. Este vitală din partea terapeutului o bună calibrare a stărilor clientului, în special a celei negative asupra căreia se lucrează. Dacă încă apar semne ale acesteia, înseamnă că mai este de lucru asupra ei.

Prin această tehnică terapeutul testează eficiența propriei munci, a propriilor intervenții. Este felul în care ne putem apropia cel mai mult de problema reală a clientului, adevăratul test al oricărei achiziții sau schimbări realizate de acesta. Insight-urile, achizițiile, schimbările se pot ancora cu uşurință de cabinetul terapeutului, adevăratul test fiind lumea reală.

În altă ordine de idei, conectarea cu viitorul este o formă de exersare şi repetiție mentală. Antrenamentul şi practica mentală reprezintă un pattern care apare frecvent la persoanele de succes. Multe programe de training sunt focalizate în întregime pe acest aspect. Repetiția mentală este echivalentă cu o practică în imaginar. Cum mintea şi corpul sunt părți ale aceluiaşi sistem global, repetiția mentală va pregăti nu numai mintea, ci şi corpul pentru situația actuală. Pe acelaşi principiu se bazează şi antrenamentul ideomotor utilizat în sport.

Oferind creierului imagini pozitive, îl vom programa să gândească în termeni pozitivi şi vom atinge mai uşor succesul. Aşteptările sunt profeții autoîmplinite.

Un model – paşi:

1. Clientul trece în revistă ziua care tocmai a trecut, marcând momentele bune şi pe cele de care nu e mulțumit

2. Clientul experimentează aceste momente în mod asociat, timp în care se întreabă: „Ce aş fi putut face diferit.?", „Unde sunt punctele nodale ale acestor experiențe?", „Cum ar putea experiențele negative să capete valențe pozitive?".

3. Clientul reexperimentează cele două situații pe plan mintal, dar având un alt comportament. Cum arată şi cum sună ele acum? Ce senzații are?

În această manieră clientul poate descoperi soluții multiple de răspuns la diferitele situații negative, pe care le poate pune apoi în practică.

---

[1] Această tehnică, în care sunt utilizate 3 poziții ale clientului în raport cu o experiență personală – asociat, disociat şi o poziție neutră, a unei alte persoane – a fost concepută de Bandler şi Grinder şi poartă numele de descriere triplă. Ea a stat la baza elaborării unei alte tehnici experiențiale: tehnica metapozițiilor.

• ***Generatorul de noi comportamente***

Se utilizează atunci când clientul doreşte să aibă la dispoziţie noi comportamente sau să-şi le dezvolte pe unele deja existente. El se va imagina pe sine aşa cum doreşte să se comporte. Dacă nu reuşeşte, va trece în poziţia regizorului care dirijează jocul actorilor de pe scenă (poziţie disociată).Din această postură, îşi va imagina un actor care joacă rolul pe care clientul şi-l doreşte pentru sine. Rămâne disociat şi priveşte la ceea ce se întâmplă în timp ce creează scenariul. Clientul este eroul la fel de bine ca şi regizorul. Dacă în joc există şi alte persoane, el va remarca cum se comportă acestea.

Clientul va face acest lucru până când va fi complet satisfăcut de scenariu, după care va intra în el (poziţie asociată) şi se va imagina parcurgându-l. Va fi atent la toate emoţiile sale şi la comportamentul celorlalţi.

Dacă ceva nu funcţionează, intră din nou în poziţia regizorului şi schimbă scenariul. Atunci când atinge pe plan imaginar performanţa dorită, identifică un semn intern sau extern pe care-l va utiliza ca ancoră în viitor şi repetă mental procesul de ancorare.

4.2.7. Întrebări terapeutice – Modelul Meta

Modelul Meta este unul dintre primele şi cele mai importante modele structurate de Bandler şi Grinder. El a fost publicat în 1975 în cartea "The structure of magic 1". Acesta porneşte de la analiza tipurilor de întrebări pe care le foloseau în lucrul terapeutic Fritz Perls şi Virginia Satir şi conţine o viziune teoretică asupra limbajului, precum şi o serie de întrebări menite să conducă la eliminarea generalizărilor, distorsiunilor şi lipsurilor informaţionale. Este un model de utilizare a limbajului pentru a clarifica limbajul, pentru a permite o bună înţelegere a interlocutorului şi o bună exprimare. El reface legătura dintre experienţă şi limbaj, fiind un instrument de primă importanţă pentru munca oricărui psihoterapeut.

Pentru a înţelege modelul Meta trebuie să analizăm modul în care gândurile sunt transpuse în cuvinte, limbajul neputând ţine pasul, în nici o situaţie, cu viteza, varietatea şi senzitivitatea gândirii, el putând fi doar o aproximare a acesteia. Vorbitorul dispune de o idee, de o imagine completă a ceea ce doreşte să spună, numită ***structură profundă***. Aceasta nu este conştientă, limbajul existând la un nivel foarte profund în neurologia noastră. Pentru a vorbi, noi scurtcircuităm structura profundă, ceea ce spunem de fapt purtând numele de ***structură de suprafaţă***. Lipsa acestor scurtcircuitări ar face conversaţiile foarte lungi şi plictisitoare.

În trecerea de la structura profundă către cea de suprafaţă, în mod inconştient punem în funcţie trei structuri operaţionale:

1. Selectăm doar o parte a informaţiilor disponibile în structura profundă, o mare parte a lor fiind dată la o parte – **lipsuri, ştergeri** de informaţii,

2.Generalizăm. Specificarea tuturor condiţiilor şi excepţiilor ar face conversaţia mult prea plicticoasă – **generalizări**,

3. Oferim o viziune simplificată a ceea ce dorim să spunem, care în mod inevitabil modifică înţelesul – **distorsiuni.**

Fiecare dintre cele trei operaţii se concretizează în patternuri specifice. Modelul Meta conţine un set de întrebări care încearcă să descurce şi să clarifice toate lipsurile, distorsiunile, generalizările limbajului. Aceste întrebări ţintesc să umple lipsurile informaţionale, să recreeze structura şi să clarifice informaţiile pentru a da sens comunicării. Nu trebuie înţeles că vreunul din patternurile descrise este bun sau rău în sine. Aceasta depinde de contextul în care sunt folosite şi de consecinţele utilizării lor.

• ***Substantivele nespecificate***

Subiectul activ al unei propoziţii (acţiuni) poate fi anulat, eliminat, folosind o exprimare pasivă, spunând de exemplu "Casa a fost construită", mai degrabă decât "X a construit casa".

Acest tip de omisiune poate implica o viziune a lumii ca spectator pasiv, neajutorat, în care lucrurile se întâmplă fără nici o responsabilitate din partea persoanei. Corectitudinea din punct de vedere gramatical a propozițiilor de acest tip nu oferă nici un fel de garanție a clarității lor.

Atunci când auzim o propoziție care conține un substantiv nespecificat, putem solicita informația lipsă întrebând cine este autorul acțiunii, subiectul activ al propoziției. Substantivele nespecificate sun clarificate deci întrebând "Cine sau Ce anume .....?"

• ***Verbele nespecificate***

Uneori verbele pot fi şi ele nespecificate, de exemplu: "Ea îşi face rău singură", "El m-a ajutat" sau "Încerc să-mi amintesc asta".

Poate fi important de ştiut cum au fost făcute aceste lucruri (acțiuni) iar pentru aceasta avem nevoie de adverbe.

Verbele nespecificate sunt clarificate întrebând "Cum sau Ce anume .....?"

• ***Comparațiile***

Propozițiile în care apar termeni ca "cel mai bun", "mai bun", "mai rău", "cel mai rău" presupun existența comparațiilor iar acestea pot fi făcute numai dacă dispunem de ambii termeni. Dacă unul lipseşte, trebuie să întrebăm pentru a afla. De exemplu, "Am fost slab în această discuție". Slab în comparație cu ce sau cu cine?

Foarte des, termenul lipsă al comparațiilor este nerealist şi poate conduce persoana la sentimente de inferioritate, neputință, inadecvare, cum ar fi cazul în care compar de exemplu performanțele mele sportive cu cele ale unui campion mondial.

Comparațiile sunt clarificate întrebând "În comparație cu Ce sau cu Cine ....?"

• ***Judecățile*** (evaluările)

Sunt legate destul de strâns de comparații, deşi nu le implică în mod necesar. Dacă cineva spune "Sunt o persoană egoistă", îl putem întreba "Cine spune asta?". Dacă va răspunde "Eu", atunci îl putem întreba "Care este standardul după care te apreciezi astfel?".

Este util deci să ştim cine face o judecată, cui aparține şi de asemenea, care sunt motivele, argumentele, rațiunea pe care se întemeiază. Adesea adverbele dau de o parte persoana care face aprecierea.

Judecățile sunt clarificate prin întrebările "Cine a făcut această apreciere?" şi "Pe ce argumente, idei se bazează ea?".

• ***Substantivările***

Aceste pattern denumeşte situația în care un verb – care descrie un proces aflat în desfăşurare sau o acțiune - a fost transformat, înlocuit cu un substantiv static. Termenul aparține lingvisticii. De exemplu, "*Învățarea şi disciplina,* aplicate cu *respect* şi *fermitate,* sunt *esențiale* în *procesul educativ*". Dacă un substantiv nu poate fi văzut, auzit, atins, mirosit, gustat, deci nu este obiectiv, el este o substantivare.

Substantivările n-au nimic rău în sine, ele pot fi folositoare, numai că ascund diferențele care apar între modelele (hărțile) despre lume ale oamenilor. Ce înseamnă când cineva spune "Am o memorie slabă"? Pentru a afla, putem întreba ce informații anume sunt dificil de memorat pentru el şi cum procedează pentru a le memora? Cineva care gândeşte că are memoria slabă se poate simți neajutorat şi inadecvat. Credința că lumea externă este modelată de felul în care vorbim despre ea este ca şi cum am mânca fotografia care prezintă un fel de mâncare apetisant. Cuvintele pot fi combinate şi manipulate în moduri care n-au nimic de-a face cu experiența senzorială.

Substantivările sunt un fel de "balauri" ai acestui model. Ele nu produc nici un rău atâta timp cât nu acceptăm ideea că există în mod real. Ele şterg atât de multe informații încât abia dacă mai rămâne ceva. Prin această transformare a proceselor în lucruri, substantivarea poate fi considerată ca cel mai important model de distorsiune a limbajului.

Ele sunt clarificate prin transformarea în verbe şi solicitarea informaţiilor lipsă. "Cine substantivează în legătură cu ce?" şi "Cum face el asta?".

• ***Operatorii modali ai posibilităţii***

Există reguli de conduită dincolo de care nu putem sau nu trebuie să trecem, exprimate prin cuvinte ca "a nu putea" sau "nu trebuie să". Acestea sunt cunoscute în lingvistică drept operatori modali şi definesc limite generate de legi nescrise.

Operatorii posibilităţii definesc - în harta vorbitorului - ceea ce este considerat posibil şi apar cu necesitate în mod natural. Ceea ce este însă interesant e faptul că limitele definite de credinţele fiecăruia sunt extrem de diferite: "Pur şi simplu nu pot refuza", "Aşa sunt eu", "Nu pot schimba asta" sau "Este imposibil să spun asta". Nu este nimic rău ca o persoană să creadă că are anumite capacităţi (doar dacă exagerează în mod evident sau sfidează legile naturii), problema este acel "nu pot" care limitează, creează o stare de incompetenţă şi incapacitate de a schimba.

Perls obişnuia să răspundă clienţilor care spuneau "Nu pot .....", spunând la rândul său "Nu spune nu pot, spune nu fac ..... sau nu voi face .....". Această reformulare aparent dură are un rezultat imediat - comută clientul de la starea de neputinţă, înţepenire, către una în care este capabil cel puţin să conştientizeze posibilitatea unei alternative.

O posibilitate de a întreba mai clar, de a reformula mai puţin dur, fără a exista riscul de a rupe raportul de rezonanţă cu clientul, este a spune "Ce s-ar putea întâmpla dacă ai face .....?", "Ce te opreşte să .....?" sau "Cum faci ca să te opreşti singur de la .....?". Când cineva spune că nu poate face ceva, el şi-a definit un obiectiv şi apoi l-a făcut de neatins. Identificarea barierelor este primul pas pentru a le trece. Educatorii şi psihoterapeuţii lucrează permanent cu schimbările acestui tip de limitări, în care primul pas priveşte întrebările legate de acest operator modal.

Operatorul modal al posibilităţii este clarificat întrebând "Ce s-ar putea întâmpla dacă ai .....?" sau "Ce te împiedică să ...?"

• ***Operatorii modali ai necesităţii***

Indică o necesitate şi apar în cuvinte ca "ar trebui" sau "n-ar trebui", "trebuie" sau "nu trebuie", "am obligaţia" sau "n-am obligaţia". Avem de-a face cu reguli de conduită care operează în mod implicit. Care sunt consecinţele reale sau imaginare ale încălcării regulii? Odată ce consecinţele şi raţiunea lor devin explicite, ele pot fi asimilate conştient şi evaluate critic, altfel, ele doar ne limitează alegerile şi comportamentul. "Trebuie să ţin cont de ceilalţi mai mult decât de mine", "Trebuie să nu vorbesc în timpul orei", "N-ar trebui să ai de-a face cu aceşti oameni" etc.

Este neîndoielnic că regulile de conduită sunt foarte importante, existenţa societăţii bazându-se pe un cod moral, însă există o mare diferenţă de exemplu între a spune "Ar trebui să fii politicos cu toată lumea" sau "Ar trebui să ieşi mai des în natură". Regula este într-adevăr folositoare şi potrivită situaţiei?

Operatorii modali ai necesităţii sunt clarificaţi întrebând "Ce s-ar fi putut întâmpla dacă ai fi / nu ai fi , ...?".

• ***Cuantificatorii universali***

Prin generalizare, unul sau câteva exemple sunt considerate ca reprezentative pentru o multitudine de posibilităţi sau pentru o clasă de obiecte sau fenomene. Pericolul este acela de a nu putea vedea copacii din cauza pădurii, deci de a deveni incapabili să admitem existenţa excepţiilor, ceea ce ne îndepărtează de realitate.

De obicei generalizările sunt exprimări vagi în care putem include cu uşurinţă o multitudine de lucruri şi fapte particulare. Sunt exprimate în cuvinte precum "tot", "toţi", "întotdeauna", "niciodată", "nimeni", care nu admit excepţii şi poartă numele de cuantificatori universali. Uneori ei nu sunt prezenţi, ci implicaţi şi limitează foarte puternic persoana. Extinderea unei afirmaţii la

toate posibilitățile face excepțiile dificil de apărut. Sunt create astfel filtre perceptuale sau profeții autoîmplinite - vom vedea şi vom auzi ceea ce ne aşteptăm să vedem şi să auzim.
Cuantificatorii universali nu sunt întotdeauna negativi, ei pot fi factuali, reali, cum ar fi "apa nu curge niciodată în sus". Există însă mari diferențe între acest caz şi o persoană care spune "Niciodată nu fac ceva cum trebuie", care sesizează numai situațiile în care a dat greş şi niciodată pe cele în care a avut succes. Cum este imposibil ca cineva să eşueze permanent, rezultă că o astfel de persoană îşi limitează lumea prin felul în care vorbeşte despre ea. În astfel de cazuri trebuie căutate excepțiile, situațiile în care a făcut ceva bine: "Poți să-ți aminteşti o situație în care ai făcut ceva bine?". Oamenii de succes au tendința de a generaliza în sens invers.

Altă modalitate de a aborda acest tip de generalizări este prin exagerarea şi reducerea lor la absurd, deci printr-un model de intervenție paradoxală, care de obicei atrage un răspuns de apărare în direcție contrară.

Cuantificatorii universali sunt abordați şi clarificați prin întrebări de tipul: "A existat vreo situație în care .....?" sau prin exagerare şi reducere la absurd.

- ***Echivalența complexă***

Defineşte situația în care două afirmații sunt legate în aşa manieră încât par să semnifice acelaşi lucru, de exemplu "Nu zâmbeşti ..... Nu te bucuri" sau "Dacă nu te uiți la mine când vorbesc cu tine, atunci nu-mi acorzi atenție". Sunt generalizări ale propriilor experiențe asupra tuturor celorlalți oameni, care exclud faptul că oamenii gândesc diferit.

În aceste situații întrebările merg pe direcția "Cum anume faci această legătură, cum anume crezi că .....?.

- ***Presupozițiile***

Cu toții dispunem de credințe şi aşteptări provenite din propria experiență, fără de care ar fi imposibil să trăim. Ele ne pot permite foarte bine să fim liberi şi să ne bucurăm de lume sau ne pot limita foarte mult. Adesea obținem ceea ce ne aşteptăm să obținem.

Aceste presupoziții bazale trebuie aduse în plan deschis şi explorate. Adesea apar sub forma întrebărilor "De ce?", de exemplu "De ce te uiți urât la mine?". O altă formă sub care apar sunt falsele alternative de alegere, care presupun acceptarea principalei presupoziții conținută în respectiva afirmație. De exemplu "vrei să mănânci salată sau friptură", presupune acceptarea lui "a vrea să mănânci". Ele sunt abordate prin întrebări de tipul: "Ce te face să crezi că vreau să mănânc?".

Propozițiile care conțin cuvinte de tipul: "de când", "atâta timp", "când", "dacă", de obicei conțin presupoziții.

Presupozițiile sunt aduse pe plan deschis întrebând "Ce anume te face să crezi că .....?".

- ***Cauză - efect***

Priveşte afirmații de tipul "M-ai făcut să mă simt prost", "Mă plictiseşti", bazate pe un model cauzal simplu, aplicabil numai obiectelor externe statice. Este o mare diferență între a spune "Vântul face copacii să se legene" şi "Tu mă faci să mă înfurii". A crede că cineva este responsabil pentru propria stare emoțională implică a-i acorda un fel de putere asupra mea pe care el în mod real nu o are. A gândi că putem forța sau că putem fi forțați să experimentăm anumite stări limitează foarte mult şi produce un stres semnificativ. Astfel ne vom simți dominați, determinați sau vom manifesta o grijă exagerată pentru ceea ce spunem sau facem, devenind fie victima, fie bona celuilalt.

Sunt două nivele la care putem aborda acest mecanism. Unul este să întrebăm simplu cum anume un lucru este cauzat de celălalt. Descrierea felului în care se întâmplă adesea oferă noi alternative de răspuns, deşi credința, mecanismul fundamental de tip cauză – efect rămâne intact. Este vorba despre o credință adânc înrădăcinată în cultura occidentală, conform căreia ceilalți au putere asupra noastră şi sunt responsabili pentru stările noastre. Cu toate acestea, noi

suntem singurii responsabili pentru propriile stări iar credința că alții ar fi presupune asumarea unei condiții statice, asemănătoare celei a bilelor de pe o masă de biliard.

Modelul META propune pentru abordarea afirmațiilor bazate pe acest mecanism întrebări de tipul "Cum faci exact ca să te simți ..... atunci când celălalt .....?", întrebări care introduc ideea că persoana are la dispoziție mai multe variante de răspuns emoțional la diferitele situații.

Este dificil uneori pentru client să-şi asume responsabilitatea pentru propriile trăiri, de aceea aceste întrebări pot fi utilizate numai atunci când avem deja o foarte bună relație cu acesta. Altfel, ele pot fi percepute ca agresive.

Întrebările care se pun în legătură cu acest mecanism sunt: "Cum anume face asta să se întâmple cealaltă?" sau "Ce ar trebui să se întâmple pentru ca asta să nu fie cauzată de cealaltă?". Când avem de-a face cu credința fundamentală cauză – efect, întrebarea este "Cum anume procedezi pentru a te face să te simți sau să răspunzi într-un anume fel la ceea ce vezi sau auzi?".

• ***Citirea minții*** (a gândurilor)

Este mecanismul prin care o persoană presupune că ştie, fără dovezi obiective, ce gândeşte sau simte celălalt. Cu toții facem asta frecvent. Uneori este vorba despre un răspuns intuitiv la anumiți indici nonverbali sesizați şi procesați inconştient, alteori este pură halucinație sau proiectarea de sine în situația celuilalt şi perceperea acesteia ca şi cum ar veni de la el.

Există două mari tipuri de citire a minții. Prin primul dintre ele, persoana presupune că ştie ce gândeşte celălalt: "El este nefericit", "Era furios, dar nu voia să admită asta" etc. Pentru a putea face aceste afirmații avem nevoie de dovezi sensibile, obiective, comportamentale, corporale. Altfel, putem face erori, de multe ori serioase. Cel de-al doilea tip de citire a minții este oglinda primului şi prin el oferim celorlalți puterea de a ne citi gândurile. Astfel, putem folosi acest mecanism pentru a-i învinovăți că nu ne înțeleg atunci când noi credem că o fac: "Dacă ți-ar fi plăcut de mine ai fi ştiut ce-mi doresc" sau "Chiar nu vezi cum mă simt?". Persoana care foloseşte acest mecanism nu comunică exact ce vrea de la ceilalți, presupunând că ei ştiu deja.

Întrebările care se pun în acest caz merg pe direcția "Cum anume ştii ce gândeşte el?" sau, în cazul citirii minții proiectate "Cum anume ai presupus că ştii cum se simt". Dacă întrebăm simplu "Cum de ştii?" sau "De unde ştii?", de obicei răspunsul va fi o credință sau o generalizare.

Acest pattern este abordat prin întrebări de genul: "Cum anume ştii că .....?"

Rezumând, **ştergerile** de informații apar prin intermediul substantivelor şi verbelor nespecificate, al comparațiilor, judecăților şi al substantivărilor, în cadrul **generalizărilor** sunt cuprinşi cuantificatorii universali şi operatorii modali de ambele tipuri iar **distorsiunile** se produc prin echivalență complexă, presupoziții, cauză – efect şi citirea gândurilor.

Modelul META este un instrument puternic în multe domenii de activitate, premisa sa de bază fiind aceea că oamenii îşi construiesc modele personale şi diferite ale lumii, deci nu putem şti dinainte ce înseamnă cuvintele lor. El reconectează experiența cu limbajul şi poate fi utilizat în trei mari direcții:

• Pentru culegerea de informații de calitate. Uneori este important să ştim exact ce vor să spună oamenii. Dacă am de exemplu un client anxios, ca terapeut e necesar să aflu ce anume înseamnă anxietatea în modelul său despre lume, mai degrabă decât să consider că ştiu exact cum stau lucrurile cu el.

În acest model nu întâlnim întrebarea "De ce?", ea având doar o relevanță limitată - ea culpabilizează sau, în cel mai bun caz, atrage justificări şi explicații lungi, fără o legătură reală cu cazul.

• Pentru clarificarea înțelesurilor personale. El oferă un cadru sistematic pentru a întreba "Ce anume vrei să spui?".

• Pentru sesizarea alternativelor. Credințele, generalizările, regulile și substantivările definesc limite personale, care aparțin însă cuvintelor și nu lumii reale. Desprinderea consecințelor și a excepțiilor poate lărgi uneori aria de viață a persoanei sau poate contribui chiar la modificarea credinței limitatoare.

Cum utilizăm însă modelul, ce întrebări vom pune în primul rând sau într-un anumit caz? Aceasta depinde de contextul comunicării, de clientul pe care-l avem în față și de scopul pe care l-am stabilit. O primă modalitate este analiza rațională a patternurilor de limbaj utilizate de client, urmată de ierarhizarea și abordarea acestora în ordinea importanței sau a frecvenței lor. Cea de a doua privește familiarizarea cu modelul, asimilarea lui profundă și aplicarea lui ghidat de propria intuiție. Cea de-a treia modalitate vizează integrarea acestor întrebări în propriul dialog intern, ceea ce poate avea un efect mai puternic decât mai mulți ani de seminarii pe tema gândirii clare și eficiente.

Există însă un risc și totodată un avertisment ridicat de acest model, cel al strângerii de prea multe informații, de transformare a dialogului terapeutic într-un interogatoriu încrucișat, de a focaliza terapia pe terapeut și nu pe client, după modelul investigativ al medicinei alopate clasice. Este necesar să ne întrebăm permanent: "Am nevoie, folosește să aflu / să știu asta?", "Corespunde aceasta scopului meu?". Este important să utilizăm întrebările acestui model numai în cadrul unei relații de rezonanță empatică, încredere deplină și respect necondiționat pentru client, în care scopul este mutual împărtășit. Întrebările repetate pot fi percepute ca agresive, deci unele provocări trebuie să nu fie foarte directe. Pentru a îndulci întrebările, putem folosi un ton al vocii liniștit și politicos, putem întreba elegant și precis, respectând decizia clientului de a ne răspunde sau nu.

În sfârșit, cum putem învăța să utilizăm acest model? O manieră foarte bună este ca timp de o săptămână să exersăm una sau două dintre categoriile sale, construindu-ne pe plan mintal o serie de întrebări. Facem asta până ne familiarizăm cu modelul și apoi vom putea ști cu ușurință ce întrebări vom folosi într-o situație sau alta. Clientul ne poate oferi, de asemenea, o serie de indicii privind partea importantă a unei afirmații, prin ceea ce subliniază prin voce sau prin limbajul corporal. O altă strategie este să-i urmărim discursul pentru câteva minute și să sesizăm ce tip de pattern folosește mai frecvent, pentru ca apoi să lucrăm asupra lui.

4.2.8. Utilizarea terapeutică a limbajului – Modelul Milton

Modelul aparține lui John Grinder și Richard Bandler și este numit Milton după numele terapeutului a cărui manieră de lucru o are la bază – Milton Erickson. A fost apreciat de cei doi ca fiind cel mai important pe care l-au construit vreodată, deoarece Erickson a adus în sfera preocupărilor psihoterapiei nu doar o realitate diferită, ci o clasă diferită de realități.

Această ultimă afirmație necesită o serie de comentarii importante, cred, pentru practica multor psihoterapeuți. Modelul Milton încearcă să surprindă esența abordării și mecanismele pe care se baza Erickson atunci când lucra cu pacienții săi, fiind notorii uimitoarea sa eficiență și numeroasele exemple de abordare cu succes a cazurilor considerate "fără rezolvare". Pe de altă parte, Erickson este de obicei catalogat în literatura despre psihoterapie ca "cel mai mare" sau "marele" **hipnoterapeut**. Am putea trage de aici concluzia că Modelul Milton se referă exclusiv la practica hipnozei terapeutice, lucru numai parțial adevărat. Pentru a înțelege însă modelul propus de NLP, afirmația lui Grinder și chiar natura influenței lui Erickson în psihoterapie este necesar să examinăm concepția acestuia asupra hipnozei și a relației terapeutice, care se regăsesc și în NLP.

Noua hipnoză sau hipnoza ericksoniană are, ca practică terapeutică și ca stare subiectivă, prea puține în comun cu hipnoza clasică tradițională, lucruri bine cunoscute și subliniate în mod repetat în literatură. Dacă în manieră tradițională starea hipnotică este definită comportamental-

simptomatic iar inducerea sa ca un demers de tip autoritar patern sau matern seductiv şi securizant, în viziune ericksoniană transa apare ca o stare de comutare a atenţiei şi de focalizare asupra unor experienţe interioare ale clientului iar inducţia ca un proces firesc prin care terapeutul îl ghidează în realizarea acestor lucruri. Starea hipnotică aparţine unei clase largi de stări, conceptualizate în diferite moduri şi cu nume la fel de variate, care au în comun câteva elemente, cum ar fi focalizarea atenţiei asupra proceselor interne profunde; activarea predominantă a emisferei cerebrale drepte; trăirea stării de bine subiectiv şi relaxare; gândire holistică, în viziuni globale; activarea proceselor intuitive şi creative; accesarea resurselor inconştientului. Această categorie de stări constituie ceea ce în NLP este numit ***Down Time*** şi sunt definite prin opoziţie cu stările în care atenţia ne este orientată către lumea externă, de veghe vigilentă, reunite prin conceptul NLP de ***Up Time***. Singurul element comun al transei tradiţionale şi ericksoniene este apartenenţa la aceeaşi clasă largă de realităţi. Se impune a preciza că lumea Down Time, a stărilor de conştiinţă modificată, lumea interioară este mult mai bogată, mai variată şi mai complexă decât lumea stărilor conştiinţei, caracteristici din care rezultă cel mai adesea şi dificultăţile de operaţionalizare şi definire a sa. Ea reuneşte hipnoza, visele diurne sau din timpul somnului, reveriile, transele cotidiene, stările de contemplare, stările meditative sau transpersonale, practic toate stările prin care se manifestă acele părţi ale sinelui total al fiinţei umane care ies în afara conştiinţei.

Cum să ne imaginăm că putem cunoaşte lumea şi complexitatea extraordinară a propriei interiorităţi folosindu-ne de o conştiinţă limitată, care operează cu aceleaşi mecanisme, aceleaşi stări şi principii în toate situaţiile, care poate cuprinde simultan în sfera ei un maxim 7 plus / minus două piese de informaţie? Reiese foarte limpede de aici necesitatea, adaptativ vorbind, a existenţei Down Time.

Sistemele educative tradiţionale, viaţa cotidiană conduc cu relativă necesitate către experimentarea preponderent a stărilor "normale" de conştiinţă, putând afirma că frecvenţa apariţiei acestora este mai mare decât a celor aparţinând sinelui. Somnul fără vise este considerat cel mai sănătos şi odihnitor, experienţele de "cădere pe gânduri" în situaţiile sociale sunt etichetate negativ şi ridiculizate iar la mulţi oameni putem remarca o teamă aproape patologică de hipnoză, asociată pierderii controlului. Nu vreau să afirm că stările particulare ale conştiinţei sunt absente din viaţa cotidiană a omului actual, ci doar că o parte a acestora sunt defavorizate, descurajate, manifestându-se mai ales acelea care reuşesc să se sustragă controlului conştient. Este firesc, în aceste condiţii, să dispunem de relativ puţine cunoştinţe legate de ele, să putem distinge numai cu dificultate între ele şi să le putem confunda adesea. Psihologia nu a reuşit până în prezent să aducă o lămurire satisfăcătoare nici măcar tuturor proceselor conştiinţei, care reprezintă doar o mică "insulă pe marea sinelui".

Întrebarea pe care doresc să o pun priveşte certitudinea conceptualizării ca hipnoză a stărilor folosite în terapiile de inspiraţie ericksoniană. Putem fi siguri că, din întreaga complexitate de stări mentale posibile, clientul unui terapeut de orientare ericksoniană, NLP sau chiar al lui Erickson însuşi, va intra tocmai în starea de hipnoză? Tehnica de inducţie este complet diferită, experienţele relatate de subiecţi asemenea, principiile de lucru altele, stările posibile foarte numeroase şi totuşi vorbim despre hipnoză şi nu despre altceva. Cred că la baza acestei situaţii stau două aspecte. Unul priveşte similitudinea relativă dintre stările subiective iar cel de-al doilea experienţa terapeutică a lui Erickson şi cadrul său teoretic iniţial de referinţă. Utilizând hipnoza terapeutică, el a căutat mijloace de depăşire a rezistenţelor pacienţilor la aplicarea hipnozei tradiţionale, modalităţi noi de inducţie şi utilizare a transei. Este firesc în aceste condiţii ca el să-şi fi numit terapia "hipnotică". Mai mult decât atât, hipnoza fiind la acel moment deja acceptată ca modalitate sau tehnică terapeutică, pare mult mai simplu apelul la o realitate verificată, cunoscută etc. Să nu uităm însă că hipnoza ericksoniană sau hipnoza din NLP sunt altfel, altceva decât hipnoza tradiţională, aşa cum ne reamintesc permanent practicanţii lor.

Afirmația lui Grinder, după care Erickson a deschis o poartă nu doar către o realitate diferită, ci către o clasă de realități diferite, vizează faptul că el a conceptualizat și a afirmat în lumea psihoterapiei lucrul cu Down Time, depășind concepția tradițională din hipnoterapie și chiar lărgind cadrul teoretic al multor alte psihoterapii. Câștigul adus de această viziune este dublu: teoretic – o concepție despre lucrul cu zonele profunde ale psihismului și rolul acestora în viața individului și practic – o serie de principii și modalități extrem de eficiente de intervenție. În realitate, practic orice terapie folosește lucrul cu Down Time. Clientul se află în Down Time atunci când face analiza unor vise sau asociații libere în psihanaliză, atunci când este protagonistul unei dramatizări în psihodramă sau în terapia gestalt, la fel ca și atunci când abordează un scenariu metaforic în mai noua terapie a unificării. Down Time este o realitate, un mod de funcționare a umanului cuprinzând o serie de stări ale conștiinței ce apar în diferite situații și care, așa cum am văzut, au un rol major în adaptarea la lume și la sine a individului. Ele pot apărea spontan, în contextul vieții habituale a individului sau pot fi provocate în cadrul lucrului terapeutic, al experiențelor inițiatice, religioase sau spirituale.

Problema pe care o ridică și totodată marele avantaj al abordării ericksoniene este asumarea responsabilă sau neacceptarea existenței acestor experiențe și opțiunea pentru a le utiliza în lucrul terapeutic. Existența Down Time ținând de domeniul evidenței, opțiunea de a nega, de a minimaliza aceste experiențe ale clientului poate echivala cu tentativa frecventă a mușteloi de a pătrunde în oglindă sau cu experiența unor păsări care încearcă să treacă printr-o fereastră închisă. Pe de altă parte, există permanenta și firească teamă de a nu fi manipulat care, în contextul relației terapeutice bazate pe o serie de opțiuni deontologice poate lua forma temerii sau a deciziei terapeutului de a nu manipula, de a nu influența clientul. Psihoterapia fiind prin excelență un proces de schimbare, este greu de imaginat o posibilitate de a lucra cu un client fără ca aceste procese de inter-influență să se manifeste. Situația este similară cu a accepta responsabilitatea pentru influența pe care o exercităm asupra partenerului și pe care el o exercită asupra noastră în orice proces de comunicare. Încercarea de a evita orice posibilă influență ar putea duce numai la absența, inexistența comunicării, caz în care procesele de inter-influențare nu ar dispărea, ci ar căpăta doar un caracter indirect. Cazul contrar, acceptarea existenței acestor procese de inter-influențare, este singura poziție care ne permite optimizarea propriilor relații de comunicare. Oare din ce motiv este mai simplu să acceptăm că putem fi influențați de și că putem influența un prieten sau o cunoștință mai degrabă decât un terapeut sau un client? De altfel, orice relație terapeut – client este în ultimă instanță o relație de comunicare.

Concepția asupra omului, a modului său de ființare și evoluție, deziderateie fundamentale ale abordării terapeutice ericksoniene sunt de natură a rezolva dificultatea de opțiune sugerată anterior. Dacă în realitate singura opțiune eficientă ca psihoterapeuți este de a ne asuma responsabil faptul că influențăm clienții, că suntem sursa unor schimbări care apar la ei și că putem fi influențați la rândul nostru, atunci a considera că clientul este o ființă responsabilă, cu potențial natural de dezvoltare și de rezolvare a situațiilor problematice în care uneori se află, devine, din nou, singurul principiu pe care ne putem fundamenta munca terapeutică. Este mult mai eficient și mai securizant să presupun că voi fi suficient de capabil de a filtra și decodifica adecvat mesajele clientului și că el va putea alege dintre feedback-urile mele pe acelea care-i sunt necesare și utile, decât să trăiesc permanent cu teama de a greși sau de a nu dezvolta o reacție de tip contratransferențial. Erickson pornea, de exemplu, de la premisa conform căreia clientul face întotdeauna cea mai bună alegere posibilă pentru el în respectivul moment sau că în spatele oricărui comportament al său stă o intenție pozitivă. Chiar lipsa răspunsului este un răspuns; problema terapeutului este de a-i găsi semnificația. Sarcina terapeutului devine în acest caz aceea de a arăta clientului un respect necondiționat și de a-l accepta în totalitate, pentru ca, pornind de la această bază, să se poată acorda cu el cât mai complet, să-l poată înțelege cât mai adecvat posibil. Este vorba despre conceptul lui Erickson de pacing, despre

conceptul de rezonanţă empatică din gestalt sau de prezenţă în situaţia clientului al lui Rogers. Odată "acordat" pe deplin la realitatea clientului, terapeutul îl va putea ajuta pe client, din interior, să-şi examineze experienţele, problemele şi resursele. Este vorba despre un proces "împreună" sau – metaforic vorbind – despre transformarea terapeutului într-o "oglindă perfectă", în care clientul se poate vedea pe sine, aşa cum este el în realitate, în totalitatea fiinţei sale. Observăm că aceste principii sunt comune atât orientării ericksoniene – atât de greu de încadrat în cadrul curentelor terapeutice – cât şi experienţialismului sau NLP, ceea ce face ca între ele, pe planul cel mai profund, să existe o mare apropriere şi numeroase similitudini.

Am văzut cum modelul Meta ne ajută în decodificarea mesajelor clientului, în eliminarea distorsiunilor, lipsurilor şi generalizărilor. Modelul Milton este unul opus şi complementar, el definind o manieră de a utiliza limbajul astfel încât clientul să poată alege sensul cel mai potrivit pentru sine din mesajul terapeutului şi un mod de inducţie şi utilizare terapeutică a transei (iar generic vorbind, a tuturor stărilor aparţinând Down Time) care face clientul capabil să-şi abordeze problemele şi să descopere propriile resurse necesare rezolvării lor. Am realizat analiza de mai sus în principal pentru a argumenta faptul că un astfel de model nu se restrânge la practica hipnozei terapeutice, ci oferă posibilităţi acţionale diversificate. Eu personal am construit numeroase scenarii metaforice (a se vedea numerele 4 şi 6 din 1998 ale Revistei de Psihoterapie Experienţială) - destinate în principal vizualizării creative şi care au în mod pregnant un caracter meditativ – pornind de la un pattern de lucru ericksonian.

Scopul unei astfel de maniere de lucru este accesarea resurselor ascunse (inconştiente) ale persoanei, urmând calea pe care mintea merge în mod natural – transa (Down Time) este o stare în care suntem puternic motivaţi pentru a învăţa de la propriul inconştient, într-un mod dirijat din interior. Principiul de la care porneşte este acela că, dacă clientul a intrat într-un impas conştient, resursele pentru a-l depăşi trebuie căutate la nivelul inconştientului. Relaţia dintre client şi terapeut este una de cooperare, răspunsul clientului permiţându-i terapeutului să ştie ce are de făcut în pasul următor. Terapeutul trebuie să ofere clientului cât mai multe alternative, posibilităţi dintre care acesta să o poată alege pe cea mai potrivită. Acestea sunt câteva idei de bază ale lui Erickson şi ale modelului Milton şi totodată principii ale NLP.

Modelul Milton reprezintă un mod de a utiliza limbajul în vederea:

a. Stabilirii unei relaţii de rezonanţă cu clientul – pacing – şi ghidării acestuia către propria realitate interioară – leading,

b. Distragerii şi utilizării minţii conştiente,

c. Accesării inconştientului şi a resurselor.

a. Pacing şi ***Leading***

Erickson considera că rezistenţele clienţilor se datorează cel mai adesea lipsei raportului de rezonanţă; de asemenea, că toate răspunsurile clientului sunt valide şi pot fi utilizate. Nu există clienţi rezistenţi, ci doar terapeuţi inflexibili. Pentru a ne racorda cu realitatea clientului, cu lumea sa subiectivă, ceea ce avem de făcut este simpla descriere a experienţei senzoriale pe care o parcurge, el urmând natural şi cu uşurinţă cele spuse de terapeut. Este important felul în care vorbeşte terapeutul. Starea de linişte internă se poate induce cel mai bine vorbind rar, pe o tonalitate joasă, într-un ritm lent şi acordând vorbirea cu respiraţia clientului.

Clientul este ghidat uşor către Down Time, prin redirecţionarea atenţiei către interior. Totul este descris în **termeni generali**, astfel încât să reflecte cât mai clar experienţa clientului. Nu vom spune "acum închide ochii ..., te vei simţi confortabil şi vei intra în transă" ci ceva de genul „e uşor să închizi ochii oricând doreşti să te simţi mai confortabil ..." sau "pentru mulţi oameni este uşor să intre în transă astfel ...". Aceste formulări generale trebuie să acopere orice răspuns posibil al clientului. Dacă atenţia clientului este focalizată şi fixată asupra unui număr mic de stimuli, el va intra tot mai profund în Down-Time, experienţa sa devine tot mai subiectivă şi va putea fi folosită de terapeut pentru a aprofunda transa. Nu spunem clientului ce să facă, ci îi orientăm atenţia către propria experienţă. Cum putem şti ce sau la ce se gândeşte o

persoană? Nu ştim şi nici nu putem şti, de aceea este necesară arta de a utiliza limbajul într-un mod suficient de vag şi general încât clientul să găsească în ceea ce spunem sensuri personale.

Instructajele vor fi mult mai eficiente dacă trecerile între propoziții sunt line, curgătoare, folosind cuvinte ca: "şi", "încât", "atunci", "aşa încât", "în timp ce" etc, care realizează legături firești între sugestiile care se succed. Practic, terapeutul conectează ceva care există - sunetul vocii sale, cu ceva ce vrea să vină - starea de transă. Lipsa acestor **cuvinte de tranziție** duce la apariția salturilor între propoziții şi idei, care vor fi detaşate una de alta şi astfel mai puțin eficiente.

• ***Căutarea sensurilor*** *(a înțelesurilor)*

Modelul Milton este imaginea în oglindă a modelului Meta, un mod de a construi propoziții incomplete, bogate în deformări şi generalizări. Ascultătorul trebuie să completeze detaliile şi lipsurile, să caute în mod activ înțelesul a ceea ce aude, prin şi pentru propria experiență. Altfel spus, îi definim un context cu un conținut cât mai sărac, îi oferim rama şi-l lăsăm pe client să aleagă tabloul pe care-l va pune în ea. Atunci când clientul (ascultătorul) îşi defineşte, îşi furnizează singur conținutul, cu siguranță va găsi cel mai relevant şi apropiat sens personal a ceea ce aude.

Dacă spunem clientului că undeva în trecut a avut o experiență importantă, el va trebui să caute înapoi în timp şi să selecteze acea experiență care i se pare cea mai relevantă pentru momentul actual. El va face acest lucru la nivel inconştient, mintea conştientă fiind prea lentă pentru o asemenea sarcină. O propoziție ca "Oamenii pot trage învățăminte din ceea ce li se întâmplă" determină acțiunea (tendința) de a evoca aspecte particulare despre ce anume poate fi învățat iar dacă lucrăm asupra unei probleme anume, elementele acesteia au tendința de a se lega de întrebările pe care clientul şi le pune în legătură cu ceea ce ar putea învăța. Cu toții utilizăm permanent acest tip de căutare şi facem permanent asociații pentru a înțelege ce ne spun ceilalți. Tot ceea ce contează sunt înțelesurile, concluziile la care ajunge clientul şi pe care terapeutul nici nu este necesar să le cunoască în cele mai multe cazuri.

Este relativ uşor să construim **instrucțiuni vagi** şi oarecum **ambigue**, aşa încât clientul să se aplece asupra unei experiențe personale semnificative şi să învețe din ea. De obicei se procedează în următorul mod: se cere clientului să se focalizeze asupra unei experiențe trecute semnificative, apoi să o parcurgă încă odată pe plan mental dar cu toate simțurile interne deschise, activate şi să învețe lucruri noi din ea. Apoi i se solicită inconştientului său să folosească ceea ce a învățat în situațiile viitoare în care va fi necesar.

b. Distragerea şi utilizarea minții conştiente

O parte importantă a modelului Milton este omiterea unor informații şi păstrarea în acest mod a minții conştiente ocupate să umple golurile, căutând în cele stocate în memorie. Ați avut vreodată experiența de a citi o întrebare vagă şi de a vă strădui să înțelegeți la ce se referă? **Patternurile din modelul Meta** sunt folosite în manieră inversată. Nominalizările şterg o mare parte a informației. Cu cât le folosim mai pe larg, cu atât mai mult scade riscul de a intra în contradicție cu experiența celuilalt. Verbele trebuie să rămână nespecificate din acelaşi motiv. Substantivele pot fi generalizate sau lăsate la o parte.

Pot fi folosite judecăți, de tipul: "e chiar foarte bine să văd cât eşti de relaxat". Din comparații vor lipsi anumite părți: "e mai bine să intri într-o transă şi mai profundă". Atât judecățile cât şi comparațiile sunt modalități bune de a emite presupoziții şi în acelaşi timp instrumente puternice de inducere şi folosire a transei. De exemplu: "Probabil te întrebi când intri în transă" sau "Ai vrea să intri în transă acum sau mai târziu?" sunt afirmații sau întrebări care implică dorința subiectului de a intra în transă. "Vei intra în transă, singura întrebare este când" ar putea fi o bună decodificare a lor. "Mă întreb dacă-ți dai seama de gradul de relaxare?" (Eşti relaxat), "Te relaxezi în timp ce inconştientul tău învață" (Inconştientul tău învață), "Te simți mai bine relaxându-te şi netrebuind să-ți reaminteşti" (Eşti relaxat şi nu-ți aminteşti) sunt tot atâtea

exemple. Cuvintele de tranziție (și, ca și, când, în timp ce), care leagă afirmațiile, constituie totodată forme ușoare (moi) de raționamente tip cauză – efect. O formă mai puternică a acestui raționament se obține prin folosirea cuvântului "face": "Acel tablou te va face să intri în transă" sau "Vocea mea te face să te relaxezi tot mai mult".

Patternul citirii gândurilor poate fi și el folosit, însă într-o manieră mai puțin specifică, existând riscul ca afirmația să nu se potrivească cu datul mental al clientului. Afirmațiile generale despre ceea ce poate gândi au un rol relativ important în stabilirea relației cu clientul (pacing) și apoi conduc ușor către experimentarea lor (leading). De exemplu: "Probabil te întrebi cum e în transă" sau "Începi să te întrebi despre lucrurile pe care ți le spun". Cuantificatorii universali sunt de asemenea folosiți, de exemplu: "Poți învăța din orice situație" sau "Îți dai seama că inconștientul are mereu un scop".

Operatorii modali ai posibilității sunt și ei folosiți: "Nu înțelegi cum privind la lumină intri într-o transă și mai adâncă", ceea ce presupune că, privind lumina, clientul se va adânci în transă. "Nu poți deschide ochii" este o sugestie prea directă și îl va determina pe client să dezaprobe afirmația și să încerce să-i reziste. "Te poți relaxa ușor în scaun" este un exemplu diferit. A spune "poți" face ceva oferă o permisiune dar fără a forța acțiunea. Oamenii răspund sugestiilor comportându-se așa cum este permis iar dacă nu o vor face au cel puțin ocazia de a se gândi la asta.

• Emisfera stângă și emisfera dreaptă

Cum procesează creierul limbajul și cum se descurcă cu aceste forme vagi ale limbajului?

Experimente care au măsurat activitatea nervoasă în ambele emisfere cerebrale pentru sarcini diferite, au arătat că ele îndeplinesc funcții complementare. Emisfera stângă este cunoscută ca fiind dominantă și este responsabilă de gândire și limbaj, procesând informația în mod rațional și analitic. Emisfera dreaptă procesează informația într-o manieră holistică și intuitivă. Este implicată în muzicalitate, vizualizări, demersuri creative și sarcini ce implică schimbări și comparații gradate. Această specializare a emisferelor este valabilă pentru 90% din populație. Pentru o mică parte – stângacii de exemplu – funcțiile sunt inversate și de limbaj se ocupă emisfera dreaptă iar la unii oameni ambele tipuri de funcții sunt prezente în ambele emisfere. S-a dovedit că și emisfera non-dominantă are abilități de limbaj, mai ales înțelesuri simple și gramatica copilărească. Emisfera dominantă a fost identificată cu mintea conștientă iar cea non-dominantă cu cea inconștientă, însă aceasta este o distincție prea simplă. Este folositor însă să gândim despre emisfera stângă ca având de-a face cu înțelegerea conștientă a limbajului iar despre cea dreaptă ca ocupându-se de înțelesuri simple, sub nivelul conștiinței.

Patternurile modelului Milton distrag mintea conștientă, ținând emisfera dominantă supraîncărcată, astfel încât toate cele 7 plus-minus 2 părți ale atenției conștiente sunt implicate în căutarea unor posibile înțelesuri și sondarea ambiguităților.

Există numeroase moduri de a folosi limbajul astfel încât să creăm confuzie și să distragem emisfera stângă. **Ambiguitatea** este o astfel de metodă. Cel mai simplu exemplu sunt cuvintele cu două sensuri, omonimele și paronimele, caz în care ambiguitatea este de factură fonologică. O altă formă de ambiguitate este cea sintactică. "A provoca oamenii este adesea dificil". Ce înseamnă a provoca oamenii sau că e dificil să o faci? Sau: "Este posibil să înveți...". Ce poate fi învățat și cum poate fi realizat acest lucru? Cel de-a treilea tip de ambiguitate ține de punctuație: propoziții ce se derulează împreună, încep și se termină cu același cuvânt.

c. Accesarea inconștientului și a resurselor

Emisfera dreaptă este sensibilă la tonul vocii, volumul și direcția sunetului, la toate acele aspecte care se schimbă gradat și nu la cuvintele separate unele de altele. Este sensibilă la contextul mesajului și nu la conținutul acestuia. Emisfera dreaptă fiind capabilă să înțeleagă formele simple ale limbajului, mesajele simple cărora li se conferă un anumit accent merg la emisfera dreaptă. Aceste mesaje trec "pe lângă" emisfera stângă și rareori vor fi recunoscute

conştient. Există mai multe moduri de a conferi acest tip de accent. Pot fi marcate fragmente ale discursului prin tonuri ale vocii şi gesturi diferite, prin care putem accentua instrucțiuni şi întrebări pentru atenția inconştientă. În scris acest lucru se face prin folosirea italicelor sau a sublinierilor. Când un autor doreşte să te *mulțumească* şi vrea să **citeşti** ceva pe acea pagină, o anumită *propoziție*, cu **atenție**, va marca aceste lucruri cu italice sau caractere îngroşate.

În vorbire, cuvintele pot fi **marcate** prin anumite tonuri ale vocii astfel încât să capteze atenția. Erickson, care a trăit o parte semnificativă a vieții sale într-un scaun cu rotile, îşi mişca capul astfel încât diferitele lucruri pe care le spunea să vină din direcții diferite. Marcarea pasajelor importante prin voce, accent, direcție etc este un pattern pe care adesea îl folosim în viața normală, în conversațiile pe care le purtăm. Pot fi accentuate şi fragmente mai lungi sau propoziții: "Mă întreb dacă ştii *care din mâinile tale este mai caldă decât cealaltă*!".Acest exemplu conține şi o presupoziție. Nu este o întrebare directă, dar sigur va avea ca efect verificarea mâinilor de către client. Mă întreb dacă puteți realiza ce mod elegant de culegere a informației este acest pattern?

Există şi un alt pattern interesant, care se referă la "**citate**" Putem spune orice, cu condiția de a stabili întâi contextul în care nu noi suntem cei ce fac respectivele afirmații. Cel mai simplu mod de a face acest lucru este o poveste în care cineva spune mesajul pe care-l dorim transmis, marcându-l într-un fel diferit de restul povestirii.

Un alt pattern priveşte apariția formelor negative. **Negațiile** apar doar în limbaj, nu şi în experiență. Comenzile negative funcționează la fel ca cele pozitive. Inconştientul nu operează cu negațiile lingvistice, nu le cunoaşte, nu le procesează şi pur şi simplu nu le ia în seamă. Un părinte sau un profesor care spune unui copil să *nu facă* un anumit lucru, în fapt se asigură că acel copil va mai face respectivul lucru. Cu alte cuvinte, este recomandabil ca unuia care merge pe sârmă să-i spunem *"Fii atent!"* şi nu *"Să nu cazi!"*.

Un ultim pattern se referă la **postulatele conversaționale**. Acestea sunt întrebări care literar solicită răspunsuri de tipul: da sau nu şi care în subsecvent solicită un alt tip de răspuns, de exemplu comportamental. "Poți să duci gunoiul?" nu este întrebare legată de capacitatea efectivă, fizică de a face acest lucru, ci o cerință de a o face. "Este masa pusă?" (Pune masa), "Ai făcut piața?" (Fă piața) sunt alte exemple ale acestui pattern.

Toate aceste patternuri există permanent în conversațiile pe care le purtăm şi răspundem la ele permanent. Ele sunt foarte comune, general umane, fapt care poate explica, de exemplu, de ce Grinder şi Bandler se contraziceau unul pe celălalt la seminarii. Unul spunea, de exemplu: "Nu există hipnoză" iar celălalt "Nu, totul este hipnoză". Dacă hipnoza este doar un alt termen pentru comunicarea pe canale multiple, persuasivă, multimodală, atunci putem trage destul de uşor concluzia că toți suntem hipnotizatori şi că în mod natural, permanent intrăm şi ieşim din transă.

4.2.9. Metafora în NLP

În NPL, termenul de metaforă se referă la orice povestire sau formulă de limbaj care implică o comparație, incluzând comparațiile simple, similitudinile, analogiile precum şi povestirile mai lungi, alegoriile şi parabolele. Metaforele comunică indirect; cele simple fac comparații simple: ca o coală albă, rotund ca o minge. Multe dintre ele devin clişee, deşi o metaforă simplă bine aleasă poate aduce lumină asupra necunoscutului prin asocierea ei cu ceea ce clientul ştie deja.

Metaforele complexe sunt povestiri cu multiple nivele semantice. A spune o poveste este un mod elegant de a distrage conştientul şi de a activa căutarea inconştientă de înțelesuri şi resurse. În transă, metafora este un mod excelent de comunicare între terapeut şi client. Erickson folosea pe larg metafora cu clienții săi.

Inconştientului îi plac "*relaţiile*", legăturile; în vise apar imagini şi metafore. Un lucru este simbolizat prin altul deoarece ele au anumite trăsături în comun. Pentru a crea o metaforă bună, una care să poată ghida clientul către rezolvarea problemei sale, relaţiile dintre elementele povestirii trebuie să fie identice cu relaţiile dintre elementele problemei. Inconştientul va rezona cu metafora (sau invers, metafora va rezona în inconştient) şi va mobiliza resursele acestuia. Inconştientul primeşte un mesaj care-l determină să înceapă să facă schimbările necesare.

A crea o metaforă seamănă cu a compune muzică, iar metaforele ne influenţează în acelaşi fel ca muzica. Un sunet armonios, o melodie constă din note aflate în relaţie. Ea poate fi cântată într-o gamă mai joasă sau mai înaltă dar rămâne aceeaşi melodie: aceleaşi note cu aceleaşi relaţii între ele, aceleaşi distanţe, la fel cum există şi în melodia originală. La nivel mai profund, notele se combină în acorduri iar între secvenţele de acorduri există de asemenea relaţii. Ritmul muzical, melodia există atât timp cât diferitele note au legătură una cu alta. Muzica dispune de sens într-un cu totul alt mod decât limbajul. Ea merge direct în inconştient, iar emisfera stângă n-are nimic de analizat.

La fel ca muzica bună, povestirile metaforice bune creează aşteptări şi apoi le satisfac, în funcţie de modul în care sunt construite şi relevanţa lor pentru inconştientul clientului.

Basmele sunt metafore. "A fost odată ca niciodată..." plasează povestirea şi clientul în timpul interior. Informaţia care urmează nu este utilă ca informaţie reală despre lume însă inconştientul procesează informaţia. Povestirea era o artă a timpurilor vechi. Povestirile destind, oferă cunoştinţe, exprimă adevăruri, deschid alternative şi posibilităţi dincolo de modalităţile uzuale de acţiune.

Crearea de metafore necesită abilităţile din modelul Milton şi mai mult. Sunt necesare abilităţi de a intra în rezonanţă cu şi de a ghida clientul, de a lucra cu sinestezia, de ancorare, de inducţie şi de tranziţie delicată de la o stare a clientului la alta. Punctul de plecare al povestirii trebuie să aibă substrat psihologic şi să se potrivească cu experienţa clientului.

În primul rând, este nevoie să examinăm starea prezentă şi pe cea dorită a clientului. Metafora va fi povestea călătoriei de la starea prezentă la starea dorită.

Stare prezentă	Stare dorită
"A fost odată ca niciodată..."	"...Şi au trăit fericiţi..."

Sunt evidenţiate apoi elementele componente ale ambelor stări: personajele, locul, obiectele, activităţile, momentul etc. fără a uita sistemele reprezentaţionale şi submodalităţile fiecărui element.

Este ales un context potrivit al povestirii, unul care-l va interesa pe client şi sunt înlocuite elementele problemei cu elementele povestirii, păstrând identice relaţiile dintre ele. Începutul povestirii trebuie să urmeze aceeaşi formă cu starea prezentă, iar continuarea ei să conducă printr-o serie de paşi şi legături către o strategie rezolutivă (starea dorită). Linia povestirii va înşela emisfera stângă iar mesajul merge în inconştient.

4.2.10. Redefinirea problemelor şi transformarea sensurilor

Oamenii întotdeauna caută sensuri. Evenimentele se întâmplă dar n-au nici o importanţă atât timp cât nu le decodificăm, nu le dăm un înţeles, nu le relaţionăm cu restul vieţii noastre şi nu le evaluăm consecinţele posibile. Învăţăm ce înseamnă fiecare lucru din cultura în care trăim, din familie, din grup sau din experienţa individuală şi educaţia pe care o primim. Pentru antici, astrele erau foarte importante, mişcările lor având semnificaţii prognostice importante. Astăzi oamenii de ştiinţă nu se mai raportează personal la eclipse şi comete decât ca la nişte fenomene studiate sau interesante de privit. La fel stau lucrurile şi cu multe dintre simptome. În situaţia în care clientul îşi va redefini simptomul, el va găsi un nou sens al acestuia, probabil vor exista mai multe posibilităţi de acceptare şi rezolvare a lui. Este mai uşor de negociat cu o

persoană pe care o cunoşti, de la care ştii la ce să te aştepți. La fel, este mai uşor să accepți sau să schimbi o problemă pe care poți s-o înțelegi. Lucrurile devin şi mai clare atunci când clientul poate vedea intenția inconştientă pozitivă din spatele simptomelor sau stărilor sale negative, când va înțelege că problemele lui reprezintă de fapt încercări de autoprotecție ale eului. În multe cazuri, redefinirea problemei cu care vine clientul la terapie, a avea o bună definiție a problemei, este hotărâtoare pentru evoluția procesului.

Ce înseamnă o ploaie? Veşti rele dacă te prinde dezbrăcat pe stradă sau dacă vrei să organizezi o petrecere în aer liber. Veşti bune dacă eşti agricultor şi a fost secetă. Înțelesul fiecărui eveniment depinde de cadrul în care este plasat. Dacă schimbăm cadrul se va modifica şi sensul său. Atunci când sensurile se schimbă, se vor modifica şi răspunsurile şi comportamentele noastre. Abilitatea de a redefini evenimentele şi modul de a reacționa emoțional la ele oferă o mare libertate de alegere. Orice eveniment, chiar negativ la prima vedere, poate deveni un bun prilej de învățare. Ghinionul este numai un punct de vedere. Dacă un client stabileşte de exemplu că anxietatea sa reprezintă o strategie de răspuns emoțional de tip infantil, vom stabili ca obiectiv al terapiei maturizarea sa emoțională. Mai mult decât atât, clientul va încerca probabil ca în continuare să aibă răspunsuri emoționale de tip adult şi va deveni interesat de reacțiile celorlalți.

Metaforele sunt redefiniri, prin ele spunând de fapt "asta ar putea însemna că..." . Basmele sunt de asemenea exemple minunate de redefinire. Ceea ce pare a fi nefericit devine util. Rățuşca urâtă e o lebădă tânără; broasca poate fi un prinț. Inventatorii fac redefiniri. Este cunoscut exemplul omului care nu putea dormi din cauza unei dureri de spate provocate de un arc ieşit din salteaua patului. El s-a gândit ce ar putea face cu acel arc şi rezultatul a fost un nou suport pentru ouăle fierte. A dezvoltat apoi o afacere bună cu această idee. Glumele sunt reformulări. Aproape toate încep prin a defini evenimentele într-un cadru precis, apoi acesta este schimbat brusc şi radical. Ele implică punerea rapidă a unui obiect într-un context diferit sau a-i acorda rapid un alt sens.

Redefinirea nu este un mod de a privi lumea prin ochelari cu lentile roz, aşa încât orice să devină "bun". Problemele nu vor dispărea ca de la sine, ele încă trebuie "lucrate" însă cu cât le putem vedea în mai multe feluri, că atât vor fi mai uşor de rezolvat. Este necesar să reformulăm pentru a vedea posibilele avantaje şi să ne reprezentăm experiențele în moduri favorabile rezultatelor dorite de noi şi de ceilalți. Nu putem fi liberi să alegem atunci când ne simțim împinşi de forțe mai presus de propriul control. Redefinirea ne poate oferi spațiu de manevră.

• Redefinirea contextului

Aproape toate comportamentele sunt utile undeva. Există foarte puține care n-au valoare în nici o situație. A te dezbrăca în centrul Bucureştiului poate însemna o amendă sau ceva mai grav iar pe o plajă de nudişti un lucru absolut firesc. A fi plictisitor la un seminar nu este recomandabil dar poate fi o bună abilitate dacă vrei să scapi de cineva nedorit. Anxietatea clientului nu este un răspuns favorabil situațiilor sociale, ea a fost însă un răspuns absolut normal în situațiile traumatice trecute în care se originează.

Redefinirea contextului funcționează cel mai bine în cazul afirmațiilor de tip "Sunt prea..." sau "Aş vrea să mă pot opri să...". Persoana respectivă se poate întreba (poate fi întrebată):

"Când poate fi sau când a fost folositor acest comportament?"

"În ce situație acest comportament poate deveni o resursă?"

Când găsim un context potrivit pentru respectivul comportament, putem cere clientului să-l repete chiar în respectivul context şi să găsească un comportament adecvat contextului inițial. Pentru aceasta, poate fi utilă tehnica generatorului de noi comportamente.

Ideea de redefinire a contextului semnifică deci fie găsirea unui context în care comportamentul, strategia sau reacțiile emoționale ale clientului se pot dovedi utile, fie

conştientizarea de către acesta că aceleaşi strategi şi comportamente aparţin unui alt context, trecutului şi nu prezentului, copilului şi nu adultului.

Dacă un comportament arată nepotrivit privit din afară, asta se întâmplă de obicei deoarece persoana se află în down time (adâncit în gânduri) şi şi-a definit un context intern care nu se potriveşte cu cel extern (lumea de afară). Transferul în terapie este un bun exemplu. Terapeutul trebuie să redefinească atitudinea şi comportamentul infantil al clientului şi să-l ajute să dezvolte noi modalităţi de acţiune.

• *Redefinirea conţinutului*

Conţinutul unei experienţe este acel lucru asupra căruia alegem să ne focalizăm. De multe ori, clienţii văd în experienţele lor numai acele părţi pe care le pot interpreta în conformitate cu mecanismul lor patologic ca frustrante, depresive, anxiogene, angoasante etc. Este un talent teribil al multora dintre noi de a vedea doar faţa întunecată a Lunii, deşi această faţă în mod real nu este vizibilă. Ceea ce vedem într-o experienţă ţine de asemenea de alegerile personale. Clientul va avea ca sarcină să conştientizeze ce alte posibilităţi de alegere are la dispoziţie.

Reformularea conţinutului priveşte aşadar trei tipuri de demersuri:

- Conştientizarea de către client a întregului conţinut al experienţei.
- Focalizarea acestuia asupra unor alte aspecte ale conţinutului.
- Modificarea sensului unora sau altora dintre părţile conţinutului global al experienţelor.

Pentru realizarea fiecăruia dintre cele trei, terapeutul poate utiliza în manieră specifică probabil majoritatea tehnicilor terapeutice, fiind necesară, după cum afirmam la începutul acestui subcapitol, existenţa unei mari flexibilităţi şi creativităţi legate de tehnici, de relaţia cu clientul, cu problemele acestuia şi chiar cu lumea în general. Las cititorului plăcerea de a descoperi cum şi care dintre tehnicile prezentate aici pot fi utilizate în acest scop.

Redefinirea conţinutului poate fi utilă în cazul unor afirmaţii ca: "Devin furios când oamenii îmi cer (diverse lucruri)" sau "Intru în panică atunci când mă apropii de data limită pentru (anumite activităţi)". Aceste afirmaţii sunt bazate pe paternul cauză – efect din modelul Meta şi vor fi abordate prin întrebări ca :

"Ce altceva poate însemna asta?"

"Care este valoarea pozitivă (partea bună) a acestui comportament ?"

"Cum altfel ai putea descrie acest comportament?"

Politica este prin excelenţă arta redefinirii conţinuturilor. Blocajele în traficul rutier sunt groaznice dacă eşti prins în ele dar pot fi şi semne ale prosperităţii la o adică (multe maşini, mulţi bani). Reclama şi vânzările sunt domenii unde redefinirea (reformularea) este foarte importantă. Produsele sunt puse în cea mai bună lumină. Reformularea este atât de convingătoare încât o vom întâlni oriunde. Simpla reformulare este puţin probabil să conducă la schimbări majore, dar dacă este folosită inteligent, congruent cu alte mijloace, ea poate deveni foarte eficientă.

• *Redefinirea în 6 paşi*

În NLP este folosit adesea acest procedeu mai formal de redefinire, vizând îndepărtarea unor comportamente nedorite prin descoperirea unor alternative mai utile de răspuns. Redefinirea în 6 paşi poate fi utilizată cu succes dacă există părţi ale eului clientului care-l fac să se comporte într-un fel pe care nu-l doreşte sau în cazul simptomelor psihosomatice.

1. Identificarea comportamentului care va fi schimbat. De multe ori, terapeutul nu are nevoie să ştie care este acest comportament al clientului. De obicei sunt situaţii de tipul: „Vreau să ... dar ceva mă opreşte" sau „Nu vreau să ... dar se pare că întotdeauna sfârşesc prin a face asta". Să numim acest comportament X.

Clientul va identifica de asemenea la ce îi foloseşte sau i-a folosit în trecut acest comportament. Dacă nu reuşeşte, poate identifica intenţia comportamentului.

2. Stabileşte o relație de comunicare cu partea responsabilă de apariția comportamentului X. De obicei, această parte va fi inconştientă şi poate fi mai dificil de ajuns la ea. Adesea apare sub forma unor senzații interne sau corporale, motiv pentru care clientul trebuie să aibă simțurile bine deschise în interior. Dacă partea ar fi sub control conştient, nu ar mai fi necesară redefinirea ei, ci doar oprirea acțiunii ei. Când părți ale persoanei sunt în conflict, există întotdeauna indicatori ai acestui conflict la nivelul conştiinței, semnale involuntare care trebuie depistate.

3. Descoperirea intenției pozitive a comportamentului X şi a părții responsabile de apariția lui. Clientul intră în dialog cu această parte şi încearcă să-i afle intențiile. Dacă partea inconştientă este de acord cu deconspirarea intențiilor ei (răspuns Da), clientul îi va mulțumi şi se poate gândi pentru ce ar putea avea nevoie ca o parte a sa să pună în mişcare comportamentul X.

Dacă partea nu e de acord să-şi facă cunoscute intențiile (răspuns Nu), atunci clientul va renunța la încercarea de a le afla şi va începe să exploreze care ar putea fi condițiile în care partea ar fi de acord să-şi facă cunoscute intențiile. Oricum, e necesar să-şi asume faptul că există o intenție pozitivă a acestei părți.

Partea este întrebată: „Dacă ți s-ar oferi libertatea de a pune în practică această intenție cel puțin la fel de bine cum o faci acum, ai fi de acord ?". Nici o parte a minții unui om „normal" nu poate refuza oferta de a se manifesta în exterior.

4. Clientul cere părții să dezvolte noi modalități de a-şi pune în practică scopurile. De exemplu, îi poate sugera să lucreze pentru aceasta împreună cu partea sa creativă, căreia să-i comunice rațiunile şi scopurile sale. Astfel, creativitatea clientului devine responsabilă de construirea unor noi căi de realizare a obiectivelor părții inconştiente. Unele vor funcționa, altele nu, de unele dintre ele clientul va fi conştient, de altele nu. Oricum, nu acesta este aspectul important. Îi cere părții să aleagă variantele care i se par potrivite sau cel puțin mai bune decât comportamentul inițial. Ele trebuie să fie disponibile imediat. Clientul trebuie să descopere astfel cel puțin 3 alternative la comportamentul negativ inițial.

5. Partea X este întrebată dacă e de acord ca în următoarele săptămâni să folosească noile variante de comportament identificate şi nu tot pe cea veche, dezadaptativă. Aceasta este o formă de conectare cu viitorul, repetiția mentală a unui nou comportament în situațiile viitoare.

Dacă lucrurile funcționează, răspunsul va fi Da. Dacă răspunsul e Nu, partea X trebuie asigurată că-şi poate păstra varianta ei de comportament. Clientul îi va spune că el doreşte să încerce mai întâi noile strategii descoperite. Dacă răspunsul intern este în continuare negativ, partea care obiectează poate fi redefinită trecând iar prin toate fazele redefinirii în 6 paşi.

6. Verificarea ecologică a noilor soluții sau comportamente. Clientul trebuie să se asigure dacă există sau nu alte părți interioare care ar putea obiecta la noua sa alegere, deci care ar putea constitui surse ale unor noi conflicte interne. El va fi foarte atent la toate semnalele interne. Dacă descoperă ceva, va cere părții respective să intensifice semnalul dacă acesta este cu adevărat o obiecție. Ideea este ca noua alegere să fie aprobată de toate părțile interne ale persoanei care sunt interesate de ea. Altfel, acestea vor încerca să o saboteze.

Dacă există obiecții, acestea pot fi abordate în două moduri: fie vor fi redefinite reluând procesul de la pasul 2, fie se va cere părții care obiectează să intre în contact cu creativitatea şi să genereze noi alternative. Acestea vor trebui la rândul lor verificate.

Această tehnică este foarte utilă în psihoterapie şi în munca de optimizare personală, ea lucrând direct cu trei elemente psihologice importante:

• Primul este cel de beneficiu secundar, ideea că, oricât de bizar şi distructiv poate părea a fi un comportament, întotdeauna el are la un anumit nivel, de obicei inconştient, o intenție pozitivă. Nu are sens să facem lucruri total contrarii intereselor noastre.

• Cel de-al doilea este transa. Oricine trece prin acest proces de redefinire se va afla într-o transă uşoară, cu atenţia focalizată în interior.

• În al treilea rând, ea lucrează cu abilitatea de negociere între propriile părţi ale persoanei.

4.2.11.Conflictul intern

În situaţia în care avem mai multe idei în conflict, abilităţile de negociere pot fi utilizate între diferitele părţi ale personalităţii. Rezolvarea unei probleme presupune atingerea unui echilibru prezent (interior) cel puţin la fel de stabil ca şi cel vechi (dinaintea apariţiei conflictului).

Echilibrul intern este o realitate dinamică şi nu statică iar conflictele au tendinţa de a se dezvolta între diferite părţi ale personalităţii, responsabile de valori, credinţe şi abilităţi diferite. Este posibil să ne dorim experienţe incompatibile sau să existe situaţii familiare din care să fim întrerupţi de alte părţi ale noastre prin cereri conflictuale. Dacă răspundem acestor cerinţe, prima parte ne va face să ne simţim prost. Rezultatul e că de regulă nu ne putem bucura de nici una dintre activităţi. Când ne relaxăm, o parte din noi poate scoate la iveală, în imagini foarte vii, toate lucrurile pe care le avem de făcut. Dacă muncim, tot ceea ce ne dorim este să ne relaxăm.

Rezolvarea conflictelor interne - paşi:

a. Identificarea clară şi separarea părţilor

Acestea vor face cereri conflictuale, de exemplu una îşi poate dori libertate şi distracţie, iar cealaltă securitatea unui venit stabil. Fiecare parte face aprecieri negative asupra celeilalte. Unele părţi sunt construite pornind de la valorile parentale şi de multe ori e dificil să conviețuiască paşnic alături de cele construite de propria experienţă de viaţă. Oricum, fiecare dintre ele are ceva valoros de oferit (fundamentat valoric).

b. Obţinerea unei reprezentări clare a fiecărei părţi

Dacă sunt două, ele pot fi imaginate ca ţinute în cele două palme sau pot fi aşezate pe două scaune în faţa clientului. E important ca acesta să obţină o reprezentare completă (vizuală, auditivă şi kinestezică) a fiecărei părţi. Cum arată ele? Cum se simt sau ce simt? Cum sună sau ce spun? Ele sunt conduse, de-a lungul liniei vieţii, prezent şi viitor, pentru a le defini, astfel încât clientul să le poată conştientiza istoria şi orientarea.

c. Descoperirea intenţiilor, scopurilor fiecărei părţi

Apreciaţi faptul că ambele au intenţii pozitive faţă de persoană. Se poate merge până la un nivel atât de înalt cât e nevoie pentru ca ele să cadă de acord asupra unui obiectiv comun (găsirea unui obiectiv comun). Probabil amândouă vor fi de acord că doresc bunăstarea (starea de bine) a persoanei şi vor ajunge la înţelegere asupra acestui punct. Părţile sunt puse apoi să negocieze ca şi cum ar fi persoane reale. Dacă părţile sunt în conflict profund, probabil singurul scop asupra căruia vor cădea de acord este supravieţuirea persoanei.

d. Negocierea

De ce resurse dispune fiecare parte şi care ar putea-o ajuta pe cealaltă să-şi atingă scopurile? La ce poate renunţa fiecare? Ce înţelegeri pot fi făcute? Cum ar putea ele coopera? Ce vrea fiecare parte de la cealaltă astfel încât amândouă să fie satisfăcute ? Clientului şi fiecăreia dintre părţile aflate în conflict trebuie să le fie clar faptul că, în realitate, conflictul împiedică realizarea intenţiilor ambelor părţi. Fiecare parte e antrenată/învăţată să semnaleze situaţiile în care are nevoie de ceva, cum ar fi timp, libertate, atenţie sau apreciere.

e. Integrarea părţilor

Fiecare parte e întrebată (i se cere) dacă doreşte să rezolve împreună problemele comune. Nu este întotdeauna foarte important ca ele să facă acest lucru împreună, uneori fiind preferabil ca părţile să rămână distincte (dacă putem spune aşa), fiecare dispunând de resurse şi valori diferite. Dacă ele doresc să fie integrate, se cere clientului să facă un gest prin care le aduce

fizic în corpul lui. E important să se simtă confortabil când face acest lucru. Dacă părțile erau plasate în cele două palme, ele vor fi aduse împreună vizual, prin unirea şi strângerea mâinilor.

Clientul e ghidat apoi să creeze o reprezentare integrală (vizuală, auditivă, kinestezică) a noii sale condiții, a părților integrate şi să şi-o interiorizeze în ritm propriu (astfel încât să se simtă confortabil). Păstrăm câteva momente tăcerea pentru ca el să poată conştientiza schimbările care apar (au apărut). Poate fi necesar pentru client să-şi reparcurgă linia vieții şi să-şi redefinească unele evenimente şi experiențe trecute în lumina noilor cunoştințe şi a noii capacități de înțelegere.

În timpul negocierii e posibil ca noi părți ale personalității clientului să iasă la suprafață (să se manifeste, implicarea lor în conflictul intern nefiind conştientizată). Cu cât conflictul e mai profund, cu atât acest fapt e mai probabil. Virginia Satir utiliza aşa numitele "Parts Parties", în care membrii grupului jucau rolul diferitelor părți ale clientului, care lua locul regizorului dramei.

Negocierea părților e o tehnică eficientă de rezolvare a conflictelor profunde, acestea neputând fi niciodată înăbuşite sau date la o parte. Între anumite limite, această negociere joacă rolul unei condiții preliminare necesare pentru reechilibrare şi însănătoşire. Bogăția şi misterul ființei umane îşi au originea în diversitate iar maturitatea şi fericirea în echilibrul şi cooperarea dintre diferitele aspecte ale sinelui.

4.2.12. Un model de terapie a fobiilor

Indiferent de tipul fobiei, de obiectul acesteia, răspunsul este o anxietate necontrolată, copleşitoare. Utilizând metodele clasice ale psihoterapiei, cura unei fobii se poate întinde pe perioade lungi. NLP oferă o tehnică numită Disocierea Vizual Kinestezică prin care fobiile pot fi abordate printr-o singură şedință.

Tehnica porneşte de la considerentul că putem simți numai în momentul prezent; orice stare proastă dată de o amintire neplăcută este determinată de fapt de modul în care ne reamintim respectiva situație.

Cel mai facil si uzual mod de a reexperimenta stările negative legate de evenimente trecute este în forma unor imagini în / cu care suntem asociați. Pentru a simți din nou ceea ce am simțit atunci e necesar să fim acolo, să vedem şi să auzim ceea ce am văzut şi am auzit atunci. Starea legată de reexperimentarea unui eveniment trecut chiar traumatic, se modifică radical dacă ne disociem de situație şi ne privim din afară în situație. Aceasta este cheia care ne permite să scăpăm de sentimentele negative asociate cu evenimentele trecute.

Paşi:

1. Având în vedere faptul că pacientul va lucra cu o experiență trecută dificilă, vom construi o ancoră puternică pentru starea de siguranță. Putem folosi o ancoră aici şi acum sau putem ancora o experiență trecută în care clientul s-a simțit în siguranță. Îi cerem să reexperimenteze această stare cât mai deplin, apoi o ancorăm kinestezic prin atingere. Ne asigurăm că respectiva atingere determină un sentiment de siguranță . Prinderea mâinilor clientului de obicei merge foarte bine , ea permițând concomitent contactul nemijlocit cu ceea ce simte în mod real. Putem păstra această ancoră de-a lungul şedinței sau s-o folosim atunci când este necesar.

2. Cerem clientului să se imagineze pe sine la cinema sau privind la TV, având pe ecran o imagine statică. Când reuşeşte asta, îi cerem să se imagineze că pluteşte şi / sau se poate vedea pe sine privind ecranul.

3. Clientul este ghidat înapoi de-a lungul liniei vieții sale, către primul eveniment traumatic sau către primul incident care a dus la apariția fobiei. Este posibil să nu-l putem obține pe primul, oricum, e necesar să lucrăm cu cel mai timpuriu posibil. Îi cere clientului să-şi deruleze pe ecran filmul evenimentului, începând cu puțin înainte de a deveni neplăcut (când se simțea în

siguranță) şi până când s-a simțit din nou în siguranță (sfârşitul). Astfel, clientul va vedea această stare într-o stare dublu disociată: se priveşte pe sine privind un sine mai tânăr care parcurge pe ecran această experiență. Este menținută în acest mod o distanță emoțională suficientă şi necesară. Din această poziție dublu disociată clientul se priveşte pe sine în poziția simplu disociată (cel care se uită la ecran) şi-şi urmăreşte cu atenție manifestările fiziologice şi corporale. Dacă acestea încep să indice apariția stării fobice, îi cerem să-şi imagineze că imaginile de pe ecran dispar şi acesta devine alb. I se cere să ruleze din nou filmul, modificând submodalitățile imaginii de pe ecran; s-o facă mai luminoasă sau mai întunecată, mai mare sau mai mică, s-o îndepărteze, în aşa fel încât să reducă intensitatea sentimentelor negative. Această etapă poate dura mai mult timp şi necesită o serie de lucruri de la terapeut: creativitate şi flexibilitate, un limbaj clar şi precis. Dacă reapare starea fobică, aducem clientul înapoi în prezent, declanşăm ancora pozitivă şi reluăm exercițiul (dacă aceste mai doreşte, desigur). Poate fi necesar să-l asigurăm prin cuvinte de tipul: "eşti aici, eşti în siguranță, imaginându-ți că vezi un film". Procesul este complet când clientul a parcurs toată scena cu o stare de confort şi siguranță (nu au apărut manifestările stării fobice).

4. După ce filmul s-a terminat, felicităm clientul pentru că a putut reexperimenta acest eveniment fără stările negative asociate şi-i cerem să asocieze cele două ipostaze ale sale, ceea ce va integra perspectiva vizuală cu postura corporală actuală.

5. Clientul îşi imaginează că păşeşte în interiorul ecranului şi oferă sinelui mai tânăr încurajări şi suport. El poate reasigura acest sine mai tânăr prin cuvinte ca: "eu sunt din viitor, ai supraviețuit, e OK, n-ai să ai treci niciodată prin asta".

Dacă incidentul inițial presupune un pericol real, este firesc să persiste o oarecare anxietate (de exemplu, fobia de şerpi, care pot fi veninoşi).

6. Când sinele mai tânăr a înțeles cum stau lucrurile, îi cerem clientului să-l pună pe acesta înapoi în propriul corp şi să-i acorde puțin timp pentru a descoperi şi a integra schimbările profunde care tocai s-au produs cu el.

7. Conectarea cu viitorul. Cerem clientului să-şi imagineze (asociat) viitoarea ocazie când se aşteaptă să simtă emoțiile negative. Aceasta poate determina puțină teamă, dar nu aceeaşi "cădere în frică" de dinainte.

Dintr-o anumită perspectivă, fobia reprezintă o achiziție, un puternic răspuns condiționat bazat pe o singură experiență. Niciodată nu vom uita să avem un răspuns fobic. De exemplu, dragostea la prima vedere urmează acest model. Ideea, problema este de a ne folosi în sens pozitiv de acest mecanism la fel de uşor cum o facem în sens negativ.

CAPITOLUL VIII

DEZVOLTAREA ŞI TERAPIA TRANSPERSONALĂ

Laurenţiu Mitrofan

1. Perspectiva umanistă asupra dezvoltării persoanei

Abordarea umanistă in teoriile personalităţii reprezintă "a treia forţă", întrucât îşi propune să combată tendinţele fragmentate şi deterministe ale psihanalizei şi behaviorismului.

La început, a existat o reţea informală de psihologi ce schimbau între ei idei ce nu erau binevenite in publicaţiile de specialitate ale vremii. Prima întâlnire a psihologilor care aveau să şocheze o mare parte a lumii ştiinţifice a avut loc în 1957, însă organizarea formală a avut loc abia in 1961, când s-a înfiinţat Asociaţia Psihologiei Umaniste.

Printre primii membrii se numărau: Gordon Allport, Erich Fromm, George Kelly, Abraham Maslow, Rollo May, Henry Hussay şi Carl Rogers. Înainte ca organizaţia să se înfiinţeze oficial, psihologii umanişti îşi exprimau ideile şi concepţiile în revista de orientare adleriană "American Journal of Individual Psychology", pentru ca în 1961 să-şi continue activitatea in "Journal of Humanistic Psychology".

Caracteristicile distinctive ale abordării umaniste pot fi sintetizate în:

1. focalizarea pe aspectele de vârf ala experienţei umane, printre acestea fiind creativitatea şi toleranţa;
2. valorizarea experienţei subiective a individului (abordarea fenomenologică);
3. accentuarea dimensiunii prezentului, cu minimalizarea celei trecute sau viitoare, în abordarea terapeutică;
4. postularea responsabilităţii fiecărui individ pentru tot ceea ce se petrece in viaţa sa, trecutul neinfluenţând prea mult prezentul şi în nici un caz predeterminându-l. Asigurându-i-se condiţii favorabile, individul se va dezvolta în conformitate cu direcţia dorită şi cu alegerile sale.

Sinele este conceput de psihologii şi terapeuţii umanişti ca fiind potenţialul creşterii şi dezvoltării optime. Ei îşi propun să extindă conţinutul tematic al abordărilor clasice (psihanalitică şi comportamentală) cu studiul experienţelor umane unice - dragoste, ură, speranţă, frică, fericire, extaz mistic, umor, răspundere, sensul vieţii.

Conceptele de bază cu care operează "a treia forţă" în psihologia contemporană se găsesc în mică măsură în celelalte teorii şi sisteme. Ele sunt, aşa cum rezultă din Crezul psihoterapiei umaniste, formulat în "The Articles of Association of the American Association for Humanistic Psychology "(apud M. Lee Hodnett,1973):

• iubire; • creativitate; • sine; • creştere; • organism; • gratificarea nevoilor bazale; • actualizarea Sine-lui (Self-actualisation); • valori superioare; • fiinţare; • devenire; • spontaneitate; • joc; • umor; • afecţiune; • naturaleţe; • căldură; • transcendenţa ego-ului; • obiectivitate; • autonomie; • responsabilitate; • sens; • fair-play; • experienţă transcendentală; • experienţă de vârf (peak experience); • concepte interrelaţionate.

Orientarea psihologiei umaniste se bazează pe:

- respectul pentru valoarea persoanei;
- respectul pentru diferenţele de abordare;
- extinderea conştientizării şi deschiderea (trezirea) conştiinţei sau a mentalului, cu acceptul persoanei;
- interes pentru explorarea de noi aspecte ale comportamentului uman.

Umaniştii aduc în psihologie şi terapie un suflu nou, rezultat al unei concepţii profund optimiste şi pozitive asupra naturii umane, structurată în cea mai mare măsură ca o replică la limitele abordărilor psihanalitice şi comportamentaliste asupra dezvoltării personalităţii, pe de o parte, precum şi ca un model alternativ terapeutic, ce depăşeşte clasicul model medical occidental, pe de altă parte. Ei înlocuiesc freudianul "înţelegere de sine" cu conceptul "implicare a Sine-lui". Pentru umanişti, persoana dispune de resurse cvasi-nelimitate în a se realiza, împlini, autodezvolta şi autoregla, de un potenţial de autodevenire care se poate autoactiva şi direcţiona responsabil. De aceea ei neagă punctul de vedere al psihanaliştilor şi behavioriştilor, care sunt tentaţi să trateze fiinţa umană ca pe o structură pasivă, supusă acţiunii forţelor exterioare, fie predeterminată de trecut, în cazul primilor, fie condiţionată de stimulii externi din prezent, în cazul ultimilor. Cu toate că acordă o importanţă la fel de mare inconştientului, ca şi psihanaliştii, de la care preiau lucrul cu teme psihodinamice caracteriale şi apetenţa pentru lucrul cu simboluri, umaniştii preferă să aducă trecutul în prezent. Pentru ei important este să ajute clientul să conştientizeze ceea ce este ascuns, reprimat, uitat, fără a se preocupa de interpretări sofisticate şi abstracte, străine experienţei trăite. A face acceptat, înţeles, asimilat şi depăşit trecutul şi prezentul experimentat de subiect, prin integrarea polarităţilor, prin unificarea cu Sine şi deblocarea spontană, naturală a resurselor creative, rezolutive, reglatorii, constituie principalul obiectiv al terapiilor umaniste.

Ca şi behavioriştii, mulţi umanişti neagă necesitatea căutării cauzelor actualelor suferinţe în traume şi evenimente trecute, considerând că astfel, odată întoarsă problema spre originile sale, nu ar face decât să se reitereze şi să se fixeze prin interpretări, trăirile şi strategiile comportamentale alienate sau infantile. În acest mod pacientul este ajutat, mai curând, să-şi retrăiască aceleaşi confuzii şi eşecuri, de data aceasta, în cadrul relaţiei terapeutice, decriptându-le semnificaţiile simbolice, dar negarantându-se prin aceasta modificarea comportamentală în prezent, şi cu atât mai puţin, dezvoltarea personală în viitor.

"Trecutul este amintire, scrie F.Perls, părintele gestalt-terapiei, şi amintirile mint..." El îl citează pe Nietzsche care spunea: " Memoria şi mândria se luptă. Memoria spune : "A fost aşa...", iar mândria spune: " Nu putea să fie chiar aşa." Psihanaliştii fac o mare eroare când îşi asumă convingerea că memoria este realitate şi continuă astfel: " Toate aşa-numitele traume care sunt presupuse a fi rădăcinile nevrozelor, sunt o invenţie a pacienţilor pentru a-şi salva autostima. Psihanaliştii cred că acest trecut, din stadiul infantil, este responsabil de boală. Pacientul nu este responsabil, ci trauma e responsabilă, complexul Oedip este responsabil, ş.a.m.d. Nu avem nici o idee despre importanţa acestor amintiri inventate, câtă vreme se presupune că boala, în totalitate, se bazează pe aceste amintiri."

Izvoarele filosofice ale psihologiei umaniste se identifică în trei surse: psihologia fenomenologică a lui Edmund Husserl (1859-1938); existenţialismul ateu al lui Martin Heidegger (1889 -1976) şi Jean-Paul Sartre (1905-1979) şi existenţialismul creştin al lui Soren Kierkegaard (1813-1855) şi Gabriel Marcel (1889-1973). Dacă Husserl avansează teoria constituirii transcendentale a obiectului, conform căreia unica realitate a obiectului se află în actul "intenţional al conştiinţei", existenţialiştii creştini susţin că "există un transcendent absolut spre care omul tinde permanent", iar confraţii lor atei afirmă, chiar mai mult - că "omul este transcendenţă" (apud I. Mânzat, Istoria universala a psihologiei, curs,1994,p.129).

Psihologii şi terapeuții umaniști sunt mult mai interesați de schimbare şi de procesul ei, decât de măsurarea şi diagnosticarea diferențelor individuale, evitând pe cât posibil să formuleze diagnostice, opunându-se determinismului cauzal şi preferând abordarea holistă.

Dintre psihoterapeuții umaniști, Carl Ransom Rogers s-a impus prin elaborarea conceptelor de „self actual" şi „self ideal", care se pot afla în relații de congruență sau incongruență, cu impact asupra dezvoltării personale, stabilind şi condițiile favorabile acesteia (considerația necondiționată - singura modalitate de satisfacere a nevoii de respect, simpatie, acceptare, încredere şi valorizare, empatia şi congruența în relațiile interpersonale). Dar Rogers este totodată şi cel care depăşeşte sfera psihologiei umaniste, anunțând zorii celei de-"a patra forțe în psihologie" - forța transpersonală.

În 1979, Rogers sugera că dimensiunea mistică, spirituală a experienței, fusese întrucâtva subestimată. Citându-l în lucrările sale pe Fritjof Capra - cel care a făcut nenumărate comparații între fizica modernă şi misticism - Rogers se declara convins de compatibilitatea dintre experiența subiectivă şi ştiință. De asemenea, el se preocupă şi de fenomenele paranormale, în raport cu care sugerează că ar trebui abordate şi explorate într-o manieră empirică.

Pornind de la teoria lui Rogers, a fost elaborată şi o scală de măsurare a convingerilor referitoare la puterile mentale transcendente (Cartwright,1989).

Valorile au o importanță deosebită în teoria rogersiană. Argumentele care se referă la faptul că valorile se dezvoltă pentru fiecare individ şi pentru întreaga omenire ca un tot ce emerge din procesul experiențial, sunt dificil de combătut. Acest aspect i-a ofensat întrucâtva pe cei care considerau ştiința ca pe ceva lipsit de valori, ca fiind ceva suprem, care nu ține cont de principii morale precum binele şi răul.

Abraham Maslow (1908-1970) este considerat în istoria psihologiei ca fiind cel mai important cercetător în problemele motivației umane. Una dintre teoriile originale introduse de el, în cadrul psihologiei umaniste, este "piramida trebuințelor umane" cu cele şapte niveluri şi trei paliere. Palierul de bază al trebuințelor fundamentale are două niveluri: nevoi fiziologice (foame, sete, sexuale) şi nevoi de securitate ca cele de adăpost, siguranță. Palierul superior de bază al trebuințelor fundamentale are patru niveluri: nevoia de proprietate şi dragoste; nevoia de stimă şi apreciere; nevoi cognitive; nevoi estetice, de frumusețe, ordine şi simetrie. În vârf, se află al treilea palier, cu un singur nivel: actualizarea sinelui (self-actualization), adică împlinire la maximum a propriului potențial. Maslow introduce pe lângă nevoile umane obişnuite, fiziologice şi psihologice şi conceptul de „metanevoi" de realizare a Sine-lui. Acestea îl plasează pe individ dincolo de cotidian, îmbogățindu-i viața prin valori mult mai înalte: frumusețe, unicitate, ordine, perfecțiune, transcendență şi dorința de a crea. Studiind dezvoltarea nevoilor de împlinire ale Sine-lui, în special în cartea sa „Motivație şi personalitate" (1954), Maslow pune în relație cu acestea o serie de caracteristici şi manifestări personale cum ar fi: - o mult mai eficientă percepție a realității; -toleranță (de sine, de alții şi față de natură); - spontaneitate; - centrarea pe probleme şi pe rezolvarea lor; - prospețime şi vitalitate continuă; - experiență mistică; - înțelegere manifestată față de ceilalți; - relații interpersonale profunde; - structură caracterială democratică; - discriminare între sens şi scopuri, semnificații şi finalizări; - simț al umorului manifestat neostil; - creativitate; - rezistență la enculturație (v. şi Robert May, 1993, p .242).

Maslow foloseşte terminologia freudiană pentru a exprima faptul că în cazul persoanelor realizate, autoîmplinite, unificate cu Sine, există o relație de colaborare între Id, Ego şi Superego, aceste instanțe armonizându-se sinergic, neluptându-se una cu cealaltă, aşa cum se întâmplă în cazul persoanelor nevrotice. Aceasta le creează un anume sentiment de pace interioară, de serenitate şi de autoîncredere corelată cu deschidere necondiționată față de ceilalți şi disponibilitate altruistă.

Această abordare a personalității în termenii psihanalizei pare deosebit de interesantă,

putând induce ideea unor apropieri între cele două abordări teoretice, dar ea conține de fapt chiar elementul diferențiator dintre psihologia freudiană şi cea umanistă: viziunea despre om şi dezvoltarea sa ca ființă. Dacă în viziunea lui Freud, omul apare schilodit emoțional, nevrotic, sfâşiat între conflicte de natură abisală şi constrângeri exterioare, la Maslow, nevoia de împlinire a SINE-LUI unifică şi salvează, energizează şi restructurează, este o continuă sursă autotransformativă, având atributul adaptării creative.

Într-un anume fel, gândind în spiritul lui Maslow, am putea spune că nevoia de dezvoltare şi împlinire de sine este chiar nevoia de adaptare creativă perpetuă, prin a cărei satisfacere omul devine consonant cu lumea, cu mediul şi cu viața în sens larg. Viața însăşi este devenire creatoare şi omul nu poate fi altfel decât o parte a universului, construit şi funcționând după legile naturale ale acestuia. În viziunea noastră, bazată pe terenul fertil al concepției umaniste-experiențiale, integrarea în ecosistem este condiționată fundamental de autoreglare şi schimbare, de evoluție conştientă şi responsabilă, în care sensul sănătos nu poate fi decât moral şi cognitiv simultan, direcția de evoluție spirituală şi transpersonală, iar acțiunea eficientă doar în măsura în care este creativă.

2. Dezvoltarea transpersonală şi psihoterapiile spirituale

Cea mai nouă direcție în psihologie este abordarea transpersonală, uneori numită şi "a patra forță"

Unii psihologi, cum ar fi de pildă, Anthony Sutich, fondatorul Asociației Psihologiei Transpersonale, au rezistat tentației de a defini şi delimita câmpul transpersonal. Sutich a intenționat ca psihologia transpersonală să fie un domeniu deschis tuturor posibilităților şi a considerat că a da o definiție transpersonalului nu ar face decât să-i limiteze posibilitățile şi să-i dea o nuanță de rigiditate.

Tentativa lui Hendrick din 1982 de a defini psihologia transpersonală, nu face decât să-i precizeze esența, fără să-i delimiteze marginile. Astfel, după spusele lui Hendrick, depăşeşte cu mult nucleul conceptual al psihologiei clasice, fiind axată pe esența tuturor persoanelor, pe ceea ce se situează dincolo de sfera personalului în sine.

Concepția de bază a psihologiei transpersonale este că dincolo de individ există mai mult decât personalitatea acestuia. Personalitatea nu este decât una din fațetele întregii identități individuale. De aceea, unul dintre scopurile terapeutice ale abordării transpersonale este de a pune în corespondență personalitatea cu Self-ul total. Aceasta presupune mai mult decât înțelegerea personalității în termenii activității personale, de zi cu zi.

Dacă acest lucru este înțeles, "Sinele total" va ieşi la iveală şi îşi va asuma o poziție mult mai dominantă. Astfel, va exista o mai mare unitate între minte şi corp, întrucât sinele este eliberat de restricțiile personalității. Ca rezultat, individualitatea va fi capabilă să se bucure de ceea ce oferă lumea, fără să fie ataşată acesteia (conform principiului non-ataşamentului din filosofia şi practica spirituală yoga. V. Patanjali, Yoga Sutra, edit.Soc. Informația, 1993).

Psihologia transpersonală îşi asumă o perspectivă extensivă în abordarea persoanei ca ființă în dezvoltare şi integrare perpetuă. Ea încorporează contribuțiile esențiale ale primelor trei forțe în psihologie (psihanaliza, abordarea cognitiv-behavioristă şi forța umanistă) şi asimilează constructiv, discriminativ, reargumentând dintr-o perspectivă modernă, ştiințifică, bazată pe cercetări de vârf în domeniul fizicii, biofizicii şi neuropsihologiei - o serie de fenomene şi metode abordate în disciplinele sapiențiale orientale şi occidentale, cum ar fi: dezvoltare spirituală şi experiență mistică, cunoaştere, comunicare şi acțiune paranormală (fenomene PSI), intuiție şi stări modificate ale conştiinței, tehnici de meditație şi extinderea resurselor cognitive şi creative,

autocontrol şi autotransformare psihosomatică, trezire spirituală.

Psihologia şi psihoterapia transpersonală sunt influenţate de concepte provenite pe de o parte, din Yoga, Zen Buddhism, Taoism, Sufism, iar pe de altă parte, se structurează pe teoretizări şi argumentaţii lansate în lucrările mai multor autori remarcabili: Carl Gustav Jung (cel care a folosit pentru prima dată termenul de 'transpersonal" în 1916), Allan Watts, Abraham Maslow, William James, Frances Vaughan şi Roberto Assagioli - autorul psihosintezei. Fără a ne propune aici de a intra mai adânc în universul conceptual fascinant, dar dificil de asimilat (fără riscul unor confuzii regretabile) de către mintea înlănţuită în pragmatism şi gândire carteziană a occidentalului, punctăm în continuare ideile definitorii ale surselor orientale, care au coagulat interesul ştiinţific al transpersonaliştilor.

Sistemul disciplinelor Yoga are ca obiectiv autorealizarea personală prin unificarea cu conştiinţa universală, experimentând pas cu pas, posturi specifice (asanas), controlul respiraţiei (pranayama) şi tehnici variate de meditaţie.

Zen Buddhismul descoperă iluminarea prin meditaţie şi intuiţie. Taoismul găseşte desăvârşirea prin depăşirea contrariilor sau integrarea polarităţilor în unitate (Tao -refacerea întregului primordial şi perpetuu autoregenerator).

Sufismul caută să ajungă la cunoaşterea de sine prin explorarea modului în care pot fi depăşite limitele raţionalului.

Multe dintre metodele moderne ale psihoterapiei transpersonale au preluat şi adaptat la spiritul omului contemporan cele mai valoroase şi evident, accesibile concepte, metode şi tehnici orientale, găsindu-le uneori chiar şi suport sau instrumentaţie tehnică adecvată. Aşa de pildă, descoperirea biofeedback-ului, ca tehnică de învăţare a autocontrolului psihosomatic, cu ajutorul unor dispozitive electronice este o variantă modernă dar simplificată şi simplistă a tehnicilor orientale de concentrare pe propria corporalitate cu suport extern. În tehnica biofeedback-ului subiectul experimentează posibilităţile sale de autoreglare pe cale mentală, a unor funcţii fiziologice perturbate sau de control şi reducere a anxietăţii sau a altor stări emoţionale perturbate, prin asocierea lor cu anumiţi stimuli sonori sau vizuali, emişi de către dispozitivul-suport la care este conectat subiectul. Dispozitivul electronic, care suscită concentrarea asupra propriei funcţionalităţi psihosomatice, foloseşte de fapt acelaşi principiu al integrării funcţionale a corpului cu mintea, prin concentrarea percepţiei fenomenologic. Pacientul conştientizează prin focalizarea atenţiei asupra relaţiilor dintre psihic şi fiziologic şi le armonizează, prin creşterea controlului voluntar. Pacientul poate să descopere astfel cum poate lucra cu sine asupra propriului corp şi asupra propriilor stări emoţionale, învăţând să participe şi să decidă conştient în procesul de autoreglare. Nimic nou sub soare... Tehnicile yoghine de concentrare a mentalului asupra funcţionalităţii psihofiziologice (respiraţie, relaxare, tensiune musculară, reglaj cardiovascular, etc), de control conştient şi reglare subtilă, informaţional-energetică - realizează acelaşi lucru, de mii de ani, cu deosebirea că angajează persoana într-un proces de autodezvoltare conştientă mult mai activ şi autonom, comparativ cu facilităţile de învăţare cu suport extern care pot crea dependenţă. Desigur, spiritul pragmatic modern este centrat pe uşurarea până la substituire a efortului conştient uman de către noile tehnologii, dar aceasta creşte riscul alienării de sine şi al blocării resurselor de autodezvoltare prin experienţă fenomenologică, chiar dacă aparent, învăţarea fără participare (ca de pildă cea sub hipnoză sau chiar autocondiţionarea cu ajutorul tehnicii biofeedback-ului) pare a fi mult mai economicoasă.

O altă importantă contribuţie modernă, care a asimilat izvoarele gândirii orientale este psihosinteza terapeutică, elaborată de R. Assagioli, concepută de autor ca un proces de combinare armonioasă a elementelor componente ale minţii umane pentru a forma o personalitate totală, angajată pe calea dezvoltării spirituale.

Psihologia transpersonală implică învăţarea acceptării şi iubirii tuturor "părţilor" sinelui, aşa cum sunt acestea, precum şi crearea posibilităţilor persoanei de a simţi şi accepta ceea ce cu adevărat simte, adică de a deveni congruentă, autentică, nemistificată, pură. Recunoaştem în acest obiectiv al transpersonaliştilor influenţa profundă şi prea puţin subliniată, din păcate, a părintelui gestalt-terapiei - F. Perls şi a confratelui său umanist, fondatorul terapiei centrate pe client - C.R. Rogers.

Psihologia şi terapiile transpersonale îşi propun să exploreze noi teritorii ce transcend ego-ul. Adepţii acestei abordări menţionează faptul că studiile ştiinţifice asupra ultimei dimensiuni a experienţei personale oferă înţelegerea cea mai profundă a naturii umane şi trasează căile prin care oamenii îşi pot dezvolta întregul lor potenţial. Acest domeniu este încă într-un proces de conceptualizare. F. Capra (1983) este de părere că deocamdată, acest domeniu include mai multe modele conectate, idei şi tehnici terapeutice. Progrese în domeniu s-au înregistrat atât înăuntrul, cât şi în afara instituţiilor academice. De exemplu, Institute of Noetic Sciences, fondat de astronautul Edgar Mitchell susţine importante cercetări privind telepatia, extinderea capacităţilor umane, precum şi caracteristicile emoţionale ale persoanelor cu o sănătate perfectă. Unele dintre aceste cercetări de vârf au fost realizate sub egida unor universităţi prestigioase cum ar fi Stanford şi Harvard.

3. Principale contribuţii teoretice şi aplicative în domeniul dezvoltării transpersonale.

Vom grupa principalele contribuţii în sfera transpersonalului în trei direcţii de analiză, urmărind activitatea celor mai importanţi teoreticieni ai domeniului:

- R.Assagioli şi psihosinteza;
- S.Grof şi experimentele sale sub L.S.D., precum şi tehnica respiraţiei holotropice;
- Ch.Tart, K. Wilber şi alţi cercetători importanţi, grupaţi în cadrul Institutului de Dezvoltare Transpersonală de la Palo Alto, California.

3.1. Psihosinteza şi dezvoltarea transpersonală

Roberto Assagioli (născut la Veneţia în 1888, decedat la Capolna în 1974) este autorul a trei importante lucrări: „Psihosinteza: pentru armonia vieţii" (Mediteranee, Roma, 1965; „Principii şi metode ale psihosintezei terapeutice" (Astrolabio, Roma, 1973); „Actul voinţei" (Astrolabio, Roma, 1977). În plus, el a lăsat în urmă un număr imens de scrieri produse de-a lungul anilor, cea mai mare parte nedatate. În cadrul acestora, sistemul psihologic care a fost formulat şi dezvoltat de el sub numele de psihosinteză este expus sub toată bogăţia sa. În volumul publicat sub numele „Transpersonal Development, The Dimension Beyond Psychosynthesis" (Aquarian/Thorsons, An Imprint of Harper Collins Publishers, 1991), la un centenar de la naşterea fondatorului, Institutul de Psihosinteză, valorifică toată această bogăţie de idei.

De timpuriu, din 1909, când a publicat articolul „Psihologia ideilor-forţă şi psihagogia", în Revista de Psihologie aplicată, Assagioli aducea în prim plan o viziune asupra omului şi a disciplinei psihologice, pe care el însuşi o renumea în 1971 ca deja conţinând punctele-cheie ale Psihosintezei în forma sa embrionară. În cadrul volumului menţionat, autorul valorifică într-un mod mult mai coordonat şi sistematic studiul şi investigaţiile sale asupra experienţelor supraconştientului, care l-au preocupat de-a lungul anilor şi asupra cărora este focalizată întreaga psihologie şi terapie transpersonală.

Într-un anume sens, toate scrierile lui Assagioli sunt spiritualiste, dar atributul acesta al spiritualității apare în special în acea parte a operei sale care tratează, în exprimarea sa metaforică – „aventuri lungi și înflăcărate, ca și călătorii prin spațiile extraterestre" - ce descriu dezvoltarea spirituală a omului. Acest psihiatru și psihoterapeut observă că termenul "transpersonal" a fost folosit aproape de toți umaniștii, dar în special de Maslow și de cei a căror școală se poate numi „spirituală". Științific vorbind, este un cuvânt mai bun, mult mai precis și într-un sens neutru, exprimând clar ceea ce se situează dincolo de abordarea obișnuită a personalității. De asemenea, termenul evită confuzia cu multe fenomene care acum sunt denumite spirituale, dar care de fapt sunt pseudospirituale sau parapsihologice. În concepția autorului, folosirea predilectă a termenului „spiritual" nu se reduce doar la experiențe religioase specifice, ci include toate etapele conștiinței și include toate acele funcțiuni și activități care capătă valoare normativă: valori etice, estetice, eroice, umaniste și altruiste. Cum însuși Assagioli a spus, "dezvoltarea spirituală include toate experiențele conectate cu trezirea conținuturilor supraconștientului, care poate cuprinde sau nu experiența Self-ului".

În lucrarea sa "Dezvoltarea transpersonală", (1993) structurată pe trei părți, el prezintă în prima parte, dintr-o perspectivă cognitivă, tema lumii realităților supraconștientului, pentru ca în partea a doua, să desfășoare etapele și problemele înglobate în procesul dezvoltării spirituale. A treia parte se referă la aplicarea efectelor acesteia în viața de zi cu zi. Pentru fiecare proces psihic există două momente inseparabile și distincte: primul - conștientizare și înțelegere și al doilea - aplicarea lor și aprecierea spirituală a vieții și a diferitelor sale manifestări. Departe de a fi teoretice și nepracticabile, ele sunt eminamente revoluționare, dinamice și creative.

3.2. Stanislav Grof - de la perspectiva psihanalitică la cea transpersonală.

S.Grof a debutat ca cercetător al stărilor alterate ale conștiinței în 1956, în cadrul serviciului de psihiatrie al Școlii de Medicină a Universității Charles din Praga, sub îndrumarea dr.Roubicek, care experimenta efectele LSD-ului în tratamentul tulburărilor psihice. El a fost fascinat de studierea modificărilor psihice sub administrarea drogurilor psihedelice, până la a decide să-și consacre întreaga viață acestor studii. Își va continua activitatea pe teritoriul Americii, ca psihanalist și va evolua treptat către terapiile transpersonale, în urma experimentelor științifice laborioase și extensive pe care le întreprinde cu ajutorul Fundației pentru cercetări psihiatrice din New Haven, Connecticut și a Centrului de cercetări psihiatrice din Maryland, unde intră în contact cu personalități ale orientării umaniste, ca A.Maslow, A.Watts, A.Sutich etc. Este un psihiatru cu aproape 40 de ani de experiență în cercetare și psihoterapie. În evoluția sa profesională sunt de reținut perioadele în care este profesor la Universitatea John Hopkins, șeful cercetării psihiatrice de la Centrul de cercetări din Baltimore și rezident la celebrul Institut Esalen, Big Sur, California.

Grof este unul dintre principalii teoreticieni ai psihologiei transpersonale și fondatorul Asociației Internaționale Transpersonale (ITA). În prezent locuiește în Mill Valey, California. Printre publicațiile sale cele mai cunoscute se numără peste 100 de articole și o serie de cărți cum ar fi: „Tărâmurile (regatele) inconștientului uman" (Realms of the Human Uncounscious, 1976), „Psihoterapia LSD" (1980) ,"Dincolo de moarte: porțile conștiinței" (cu Christina Grof, 1980), „Dincolo de creier: naștere, moarte și transcendență în psihoterapie" (1985), „Aventura autodescoperirii" (1987), „Emergența spirituală: când transformarea personală devine criză" (1989, cu Christina Grof), „Mintea holotropică: trei niveluri ale conștiinței" (1992), „Cărțile morților: manuale pentru a trăi și a muri " (1994).

Grof a dezvoltat un întreg sistem de idei pe baza extensivelor sale cercetări asupra psihoterapiei sub LSD sau sub alte droguri psihoactive. El a traversat de la perspectivă

psihanalitică inițială, la cea transpersonală. Ca rezultat al celor 3000 de şedinte cu suport psihedelic şi în urma celor 200 de şedinţe similare efectuate de colegii săi, Grof a construit ceea ce s-ar putea numi „cartografia inconştientului".

Încă de la descoperirea sa de către Albert Hofman, LSD-ul a constituit obiectul unor îndelungi controverse. Posibilitatea simulării simptomelor schizofreniei pe subiecți normali din punct de vedere psihic şi somatic, posibilitatea inducerii unei psihoze experimentale temporare, deschidea noi porți către înțelegerea maladiilor mentale. Pe de altă parte, un număr semnificativ de subiecți cărora li s-a administrat LSD au raportat trăirea unor experiențe estetice, asemănătoare celor ce stau la baza proceselor creative de vârf. Pictori, sculptori şi muzicieni, sub influența LSD-ului au creat opere deosebit de interesante, complet neconvenționale, foarte îndepărtate de modul lor de expresie obişnuit. Experimentele au avut o puternică implicație în psihologia şi psihopatologia artei.

Utilizarea LSD-ului a demonstrat că subiecții pot avea trăiri religioase profunde, experiențe mistice, ajungându-se să se vorbească despre un „misticism instantaneu". Acesta a declanşat o dispută aprigă între cercetători, pe de o parte, şi filosofi şi teologi, pe de altă parte, la baza acestei dispute stând afirmația conform căreia, dacă misterele religioase şi-ar găsi explicația în termeni fiziologici şi biologici, sacrul şi-ar fi pierdut rațiunea de a fi.

Anumiți consumatori de LSD au semnalat modificări spectaculoase în structura personalității lor, sub aspectul credințelor religioase, valorilor, concepțiilor filosofice şi a modului de viață, în general.

Consecințele negative ale consumului de LSD sunt cunoscute (depresie, tentative de suicid) şi de aceea, dinamica acestor fenomene trebuie supusă unei abordări riguroase. Analiza minuțioasă făcută de Grof asupra experimentelor cu LSD a evidențiat faptul că această substanță este un amplificator non-specific de procese mentale, „favorizând emergența diverselor elemente din profunzimile inconştientului" (S.Grof, 1976).

Efectele LSD-ului asupra ființei umane.

LSD-ul a fost sintetizat în laborator pentru prima dată de către Stall şi Hofmann în 1938. Aceştia au încercat să găsească un medicament pe care să-l poată folosi în obstetrică-ginecologie, dar observând că la testele de laborator s-a dovedit ineficient, au abandonat cercetările. Hofmann constată în 1943 proprietățile sale halucinogene. Hazardul a făcut ca acesta să se intoxice cu o cantitate mică de LSD, în urma căruia a constatat modificările profunde ale funcționării normale a mentalului său: „călătoria" pe parcursul mai multor ore într-un univers fantastic, călătorie presărată cu o gamă largă de emoții, trăiri deosebit de intense, în tot acest timp fiind înconjurat de forme mişcătoare, toate pe fundalul unor culori strălucitoare. Impresionat de cele experimentate, îi relatează lui Stall (psihiatru la clinica din Zurich). Acesta manifestă un vădit interes şi decide să conducă o serie de studii ştiințifice pe subiecți normali şi pe pacienți cu tulburări psihice.

Fenomenele legate de LSD sunt extrem de diverse şi vizează deopotrivă atât fizicul cât şi psihicul:

1. **Simptomele somatice**. Se exprimă în manifestări neurovegetative datorită stimulării sistemului nervos simpatic, cât şi parasimpatic. Calea simpatică include: accelerația pulsului, dilatația pupilelor, instabilitatea concentrării, transpirații puternice, vasoconstricție periferică, piloerecție. Efectele parasimpatice: salivație excesivă, secreție lacrimală, amețeli, vomă. Alte simptome: dureri, senzații de răceală, oboseală, alternanța frisoanelor cu bufee de căldură. Efecte motorii: tensiune musculară, contracții, crispări. Există unii subiecți care resimt o senzație de relaxare musculară totală.

2. **Transformările din sfera perceptivă**. Sunt cele mai frecvente. Subiectul descrie apariția unor viziuni fabuloase, figuri geometrice mişcătoare, variații iluzorii ale mediului înconjurător, viziuni complexe antropomorfe şi zoopsice. Se înregistrează, de asemenea, dificultăți în

diferențierea stimulilor auditivi, iluzii și halucinații acustice. Gustul și mirosul sunt în principal inhibate. Sensibilitatea tactilă prezintă unele distorsiuni.

3. **Modificarea percepției spațiului și timpului.** Subiecții percep câteva minute echivalând cu trecerea unor secole, milenii, iar perioade lungi de timp sunt percepute ca trecând în câteva clipe. Distorsiunile perceptive constau, deci, în dilatarea sau condensarea timpului scurs obiectiv. Modificarea temporală nu este atât cantitativă, cât dimensională – „timpul își oprește zborul, iar natura secvențială a evenimentelor dispare; trecutul, prezentul și viitorul se întrepătrund, pierzându-și granițele", comentează Grof. Regresia temporală constituie o categorie particulară a modificărilor de natură temporală.

Noțiunea de spațiu, ca și cea de timp, cunoaște o serie de deformări: distanțele sunt supra sau subestimate, volumul obiectelor nu mai este în corespondență cu masa reală a acestora, întreg spațiul se poate condensa pe verticală sau pe orizontală. Unii subiecți relatează pierderea sensului perspectivei, alții relatează fluctuații ale structurii spațiului (rarefieri sau condensări ale aerului). În raport cu existența continuumului spațiu-timp, percepută în mod obișnuit de oamenii normali, cei supuși tehnicii de provocare experimentală cu LSD își creează propriul spațiu, microcosmosuri individuale, paralele și independente, și experimentează conștiința eternității și a infinitului (v. în același context și experimentele naturale relatate de Carlos Castaneda cu privire la efectele complexe ale peiotei, utilizată de către indienii Yaqui pe calea cunoașterii inițiatice a „celeilate realități". Întregul periplu experiențial inițiatic al cunoscutului antropolog, acceptat ca ucenic de Juan Matus - un „brujo" (vrăjitor sau șaman din Mexic) care îi devine maestru - este prezentat în celebrele sale cărți, dintre care unele traduse și în limba română: „Învățăturile luiDon Juan. O cale Yaqui de cunoaștere" (Edit. Iri,1995), „Cealaltă realitate", „Povestiri despre putere", „Călătorie la Ixtlan", „Darul vulturului" și „Focul lăuntric" (publicate în edit.Rao).

4. **Modificările comportamentului afectiv**. Apar la absolut toți subiecții ce au urmat ședințe cu LSD. Euforia capătă diferite aspecte: exaltare însoțită de râsete intempestive, o bucurie exuberantă, sentimente de pace interioară, un extaz orgiastic, stări hedonice, o multitudine de senzații voluptoase. După un anumit timp, subiecții încearcă stări de panică, angoasă, totul transformându-se într-o frică profundă de moarte. Subiecții depresivi resimt o imensă tristețe, urmată de agitație și însoțită de manifestări cum ar fi tendințele suicidare. De asemenea, subiecții încearcă sentimente puternice de inferioritate și culpabilitate.

5. **Modificările din sfera gândirii și memoriei**. Acestea sunt greu de evidențiat cu ajutorul testelor psihologice clasice. Asociațiile de idei de natură onirică sunt caracteristice celor care au urmat ședințe cu LSD. Subiecții au trăiri intense de tip artistic sau încearcă trăiri asemănătoare iluminării de geniu a savantului sau inventatorului.

6) **Modificările psihomotrice**. Comportamentul subiecților capătă aspecte curioase: râd fără motiv, tendințe manifeste de agresivitate, teatralism, nonexistența cenzurii în satisfacerea oricăror impulsuri.

7) **Modificările de conștiință**. Conștiința subiectului suferă o modificare calitativă de natură onirică. Aceasta poate transcende limitele obișnuite ale ego-ului, reușind să înglobeze fenomene ce țin de inconștientul profund, nonaccesibil în mod natural. "Putem vorbi de expansiunea conștiinței" după Grof.

8) **Sexualitatea** este influențată în maniere diferite, uneori este complet inhibată, astfel încât subiectului i se pare că nimic nu-i este mai străin ca propriul sex; alteori, sexualitatea individului este atât de exacerbată încât acesta pare a fi devorat de fantasme erotice (sunt implicate elemente de tip sadic sau pervers). De cele mai multe ori, aceste fantasme, iau aspectul unor veritabile orgii.

9) **Trăirile artistice**. Experiența artei reprezintă un aspect important al unei ședințe experimentale LSD. Percepția unică a culorilor și formelor, uneori sub impactul muzicii,

favorizează experienţe artistice deosebit de originale, sentimente şi trăiri unice. Potenţialul creativ al naturii umane este stimulat, dinamizat, după doar o singură şedinţă experimentală cu LSD. Această constatare nu este însă o regulă absolută.

10) **Experienţele religioase şi trăirile mistice** reprezintă categoria cea mai interesantă şi cea mai stupefiantă din seria manifestărilor LSD. Incidenţa lor este direct proporţională cu numărul şedinţelor la care a participat subiectul şi cu doza administrată. De asemenea, este direct proporţională cu circumstanţele, cadrul şi tehnicile tratamentului psihedelic.

În timpul şedinţelor experimentale, subiecţii trăiesc experienţa morţii, a renaşterii şi a uniunii cosmice; ei relatează trăirea încarnărilor anterioare.

Cercetările iniţiale s-au focalizat în jurul aşa zisei "psihoze experimentale". Descoperirea accidentală a acestei substanţe (LSD), precum şi primele studii au demonstrat faptul că o cantitate infimă din ea poate produce modificări profunde, spectaculoase ale funcţionării individului. S-au încercat o serie de comparaţii între simptomele schizofreniei şi manifestările subiecţilor ce au urmat şedinţe cu LSD, similitudinile constatate fiind semnificativ mult mai numeroase decât diferenţele. Literatura consacrată cercetărilor despre LSD sugerează existenţa unui model de reacţie standard. Descrierea clasică a acestui model se axează pe ***trei faze*** :

a. o fază de **latenţă** ce durează între 30 şi 50 de minute;

b. o fază numită **autonomă** sau **vegetativă**, acompaniată de diferite manifestări fiziologice;

c. „faza **psihotică**".

Modificările ce afectează regiunea optică - intensificarea percepţiilor culorilor, imaginilor abstracte, iluziile şi pseudohalucinaţiile sunt considerate a fi caracteristicile de bază ale şedinţelor LSD.

Cercetările lui S.Grof au arătat că există indivizi ce nu cunosc modificări optice în timpul şedinţelor. Pentru alţii, şedinţa LSD nu este decât o succesiune de stări de rău extrem de puternice, iar pentru unii, nu este decât un episod veritabil de excitaţie erotică deosebit de intensă. (Persoanele interogate afirmă că această substanţă este mai puternică decât toate afrodisiacele). Unii indivizi au însă reacţii ce par a justifica ipoteza „psihozei experimentale", traversând perioade de angoasă terifiantă, panică şi au o puternică tendinţă de a interpreta experienţa în termeni ce amintesc de ideaţia delirantă a unui paranoid.

Un fapt constatat este acela că, în unele cazuri, şedinţa ia forma unei autoexplorări psihologice profunde. Subiecţii regresează la diferite stadii ale existenţei lor, retrăind evenimentele traumatizante din copilărie. În fine, în aceleaşi circumstanţe, unii subiecţi trăiesc experienţe mistice profunde, au sentimentul morţii şi al renaşterii, au senzaţia de uniune cosmică sau cea de comunicare cu divinitatea.

Experienţele abstracte şi experienţele estetice.

Aceste fenomene se manifestă în special, în faza iniţială a şedinţei LSD, intensitatea lor scăzând în finalul acesteia. În comparaţie cu percepţiile obişnuite, sunt foarte bogate în contraste şi nuanţe intense. În anumite cazuri, mozaicul deosebit de dinamic, viu colorat este asimilat unor imagini cuprinzând scene fantastice şi exotice: jungle misterioase, insule tropicale, păduri submarine şi impresionante recifuri de corali. Secvenţele evocate se petrec în temple, în catedrale gotice sau în cupolele moscheelor; subiecţii descriu spectacole caleidoscopice extraordinare, fântâni magice, jocuri de apă şi focuri de artificii feerice. O zonă fixată în câmpul vizual îşi pierde relaţiile spaţiale logice cu mediul, devenind un microcosmos autonom. Modificările perceptive cele mai interesante sunt, fără îndoială, iluziile optice. Astfel, obiectele cele mai diferite îşi pierd forma obişnuită, aflându-se într-o stare de instabilitate şi fluiditate. În cursul acestui proces, ele par a se transforma, a căpăta nuanţe de disproporţionalitate. Corpul subiectului, precum şi trupurile altor persoane, capătă forme groteşti: unele detalii anatomice sunt miniaturizate şi altele mărite sau alungite. Mediul înconjurător suferă mutaţii căpătând aspectul unei picturi cubiste. Elementul optic al experienţelor estetice este deosebit de

impresionant, intensitatea trăirilor fiind maximă. De aceea, unii subiecți asimilează experiența unei orgii vizuale, în care apar adesea suprafețe inconsistente. Textura obiectelor sau a zidurilor formează imaginea unor animale fantastice, a unor fețe groteşti sau diferite scene exotice.

Capacitatea de a diferenția sunetele este de asemenea afectată, apărând iluzii acustice. Astfel, stimuli monotoni, precum un robinet care curge, un aparat electric care bâzâie înfundat, devin pe neașteptate melodii deosebit de suave.

Experiențele psihodinamice. Își au originea în zonele profunde ale inconștientului uman. Fenomenologia experiențelor psihodinamice întâlnite în cursul ședințelor LSD este în mare măsură conectată cu conceptele de bază ale psihanalizei clasice. Grof introduce un concept operațional nou în înțelegerea funcționării și devenirii personalității - **sistemul Coex**.

Sistemul Coex este o constelație specifică de amintiri formate din experiența condensată din diferitele perioade ale vieții individului. Cele mai importante sisteme Coex sunt acelea care rezumă și condensează conflictele, confruntările cu situațiile ce au periclitat viața, sănătatea sau integritatea psihică a subiectului. Putem diferenția sisteme Coex negative (sisteme ce condensează experiențe neplăcute, dezagreabile) de sistemele Coex pozitive (sisteme ce condensează experiențe plăcute din viața individului).

În timpul ședinței terapeutice, regresia psihică sub doze infime de LSD, controlată de terapeut, poate activa informații provenite din etapele anterioare ale vieții și chiar din stadiul intrauterin, incluse în sistemul Coex care constituie un fel de „bancă informațională a inconștientului" organizată în scheme-depozit polarizate de aceleași tipuri de trăiri și experiențe emoționale. Reactivarea și pătrunderea în profunzimile sistemului Coex îi oferă subiectului experiența conștientizării și reintegrării unor trăiri și evenimente traumatizante sau beatifice legate de întreaga perioadă a concepției, a dezvoltării intrauterine și travaliului din timpul nașterii.

Cu unii subiecți, Grof a obținut și rezultate mult mai greu de explicat deocamdată, ca de pildă retrăirea unor vieți anterioare, ceea ce vine să confirme pe baze experimentale teoria reîncarnărilor succesive pe care o cunoaștem din filosofia și mistica orientală, dar în favoarea căreia argumentează și alte experimente de regresie temporală efectuate sub hipnoză (B.Weiss ș.a.). Experiențele transpersonale pe care subiecții lui Grof le relatează au dat naștere multor dispute, fără a lipsi detractorii și contestatarii atât a manierei experimentale, cât și asupra implicațiilor etice, religioase și filosofice ale acestora. Dincolo de prejudecățile unora, ori de entuziasmul suspect de nediscriminativ al altora, contribuțiile științifice ale lui Grof și ale școlii transpersonale pe care a creat-o produc și în prezent uimire și anxietate de cunoaștere multor minți din lumea științifică actuală, ale căror scheme raționalist-rigide, pozitiviste, se cantonează în teorii neîncăpătoare pentru adevăr, în special cel care se referă la psihicul uman atât de puțin cunoscut încă în devenirea, resursele și transformările sale evolutive.

Practica respirației holotropice și explorarea Sine-lui.

Fascinat de universul atât de bogat și imprevizibil al inconștientului și supraconștientului, adică de toate fenomenele de cunoaștere care se situează dincolo de limitele conștientului obișnuit, Grof a încercat încă din 1976 să pună la punct o metodă de explorare a Sine-lui, adică a tot ceea ce se extinde dincolo de Ego, fiind fie ignorat, fie latent, fie scăpând controlului acestuia. Astfel, împreună cu Christina Grof, a creat practica respirației holotropice, ca o metodă de explorare a sine-lui, ce integrează elemente din cercetările moderne ale conștiinței, antropologiei, psihologiei abisale, psihologiei transpersonale, practicilor spirituale orientale și misticismului. Termenul holotropic vine din limba greacă („holos = întreg, tot și „trepein" = a înainta, a merge către) însemnând respirație totală, întreagă, completă.

Metoda se bazează pe potențialul spontan de vindecare al psihicului care devine disponibil în stările neobișnuite (non-ordinare) ale conștiinței, induse de respirația accelerată, pe fond de

muzică provocativă (inductivă), într-un ambient special amenajat. Focalizarea energiei şi desenul mandalei sunt de asemenea elemente importante în procesul holotropic.

Tehnica respiraţiei holotropice mediază accesul către diferite niveluri ale experienţei umane, incluzând amintirile relevante din copilărie, secvenţe ale morţii şi renaşterii psihospirituale, o gamă largă de experienţe transpersonale. Teoria şi practica acestei tehnici sunt prezentate în lucrarea "Beyond the Brain" a lui S.Grof.

Autorii practicii respiraţiei holotropice, au folosit-o în sute de ateliere formative, în nordul şi sudul S.U.A., dar şi în Europa, Australia şi Asia. Ca răspuns la cererea foarte mare de pregătire în acest domeniu, fondatorii au creat GPT (Grof Transpersonal Training) - o organizaţie cu scopuri formative, cu sediul la Mill Valey, California. Acest program facilitează mai curând dobândirea unor deprinderi de practică personală, dar nu oferă participanţilor o diplomă care să le garanteze ulterior conducerea terapiei de acest tip. Programul teoretic şi experienţial în „Holotropic Breathwork" este fundamentat pe cunoştinţele de psihologie transpersonală, ca disciplină ce integrează ştiinţa modernă cu marile tradiţii spirituale ale lumii. Cursurile sunt axate pe explorarea filosofiilor spirituale orientale, noua paradigmă în ştiinţă, psihologie arhetipală, astrologie ş.a. Un program complet include 5 stadii iar un training are două niveluri: un stagiu educaţional, adresat unui număr larg de persoane interesate (antropologi, artişti, oameni de ştiinţă, studenţi, tuturor celor interesaţi de introspecţie, experienţe cu respiraţia holotropică şi psihologie transpersonală, stări alterate ale conştiinţei); un stagiu formativ numai pentru practicieni, destinat celor care vor lucra în domeniul transpersonal. Aceştia din urmă au nevoie pentru a obţine un certificat de atestare în domeniu, de a fi lucrat sub îndrumarea unui practician acreditat în domeniu, care să asigure supervizarea şi feed-back-ul practic. Training-ul de bază constă în 150 de ore de experienţă generală în practica respiraţiei holotropice sub îndrumarea lui Grof, sau a formatorilor săi şi include 7 module şi un seminar de două săptămâni, cu atestat. Durata totală a programului este de minimum 2 ani de la momentul implicării profunde în practica programului.

Am prezentat toate aceste detalii privind practica formativă în domeniul psihoterapiei transpersonale, pentru a atrage atenţia cititorului, avizat şi mai ales neavizat, asupra specificului şi seriozităţii pe care o implică formarea unui psihoterapeut în general şi a unuia cu orientare transpersonală, în special. Aceasta, în speranţa că vom reuşi să temperăm cât de cât nerăbdarea, entuziasmul şi atracţia bazate pe motivaţii facile, puerile sau străine eticii psihoterapeutice ale multor veleitari sau aspiranţi ai acestui domeniu, de diverse specialităţi, care, din păcate, sunt lipsiţi de pregătirea de bază - psihologică, psihopatologică şi psihoterapeutică, efectuată în cadru academic (universitar şi postuniversitar).

3.3. Institutul de Psihologie Transpersonală de la Palo Alto - preocupări şi principali reprezentanţi

Institutul de Psihologie Transpersonală de la Palo Alto, California este, fără îndoială, cel mai prestigios lăcaş al teoriei şi practicii transpersonale la ora actuală. El constituie „inima" cercetărilor şi formării profesionale în acest domeniu, susţinând programe de doctorat şi masterat în domeniul psihologiei şi consilierii transpersonale.

Este fondat în 1975 de către prof.dr. Robert Frager, alături de care îşi desfăşoară activitatea formativă, de cercetare şi teoretică nume devenite deja foarte importante în lumea ştiinţifică: Charles Tart, Arthur Hastings, William Braud, Rosemarie Anderson, Kathleen Wall, Jill Mellick, Paul Roy, Robert Schmitt, Irene Lazarus, Michel Hutton, Arlene Mazak, Hillevi Ruumet.

Din perspectiva grupului de la Palo Alto - ITP, psihologia transpersonală creează o conexiune între domeniul ştiinţific al psihologiei şi spiritualitate, privind dincolo de individ şi

având un punct de vedere mult mai larg asupra lui, o viziune holistă. Bazându-se inițial pe contribuțiile cele mai valoroase din psihanaliză, behaviorism şi psihologia umanistă, domeniul transpersonal a încercat să le extindă şi să le depăşească.

Experiențele transpersonale au avut un efect profund transformativ în viețile celor care le-au trăit, aducând o nouă înțelegere a iubirii, compasiunii, precum şi o cunoaştere de dincolo de obişnuit - supracunoaşterea. Ei au devenit mai deplin conştienți de limitele şi distorsiunile lor în cunoaştere şi comportament, putând să lucreze asupra acestora pentru o mai deplină dezvoltare psihologică şi spirituală.

Obiectivele declarate ale transpersonaliştilor de la ITP sunt dialogul deschis şi explorarea cu mintea trează, în scopul extinderii posibilităților de cunoaştere şi autotransformare. Psihologia transpersonală devine astfel o cale de explorare şi stimulare a potențialului pentru transformarea sine-lui şi a lumii, a noilor idei şi a creativității umane, în slujba binelui individual şi colectiv, a respectării echilibrului ecologic şi a dezvoltării spirituale.

„Ca unul dintre pionierii educației transpersonale, ITP şi-a câştigat un respect profund pentru calitatea sa academică. El aduce o contribuție majoră la schimbările din conştiința noastră care ne vor ghida în viitor", este de părere W.Hartman, (preşedintele Institutului de Ştiințe Noetice).

Alte scopuri sunt:

- să învețe cursanții să încorporeze valorile transpersonale în fiecare aspect al vieții lor;
- să contribuie prin cursuri, stagii de master şi doctorat la formarea formatorilor în domeniul psihologiei şi dezvoltării transpersonale;
- să contribuie la îmbogățirea experienței cognitive şi să întâmpine nevoile lumii cu compasiune şi eficiență;
- să încurajeze dezvoltarea personală prin învățare experiențială, autoobservație şi introspecție creativă;
- să ofere atenție şi sprijin individualizat, precum şi un mediu în care sensul comunitar să fie în egală măsură dezvoltat şi cultivat .

Întreaga activitate ştiințifică a ITP se întemeiază pe convingerea că cercetarea riguroasă, academică, trebuie însoțită de o implicare personală profundă. Principalele domenii pe care se axează programul educațional şi formativ sunt: 1. domeniul intelectual (teoretic şi cercetare), 2. domeniul expresiv-creativ; 3. domeniul emoțional-clinic, 4. domeniul spiritual, 5. domeniul fizic-corporal, 6. domeniul comunitar şi organizațional.

Exercițiile experiențiale completează programul teoretic al institutului, a cărui tematică modulară include printre altele:

- Abordări transpersonale ale expresiei creative (axat pe contribuția expresiei creative în procesele de vindecare şi în dezvoltarea psihospirituală, inclusiv practicare de diverse modalități expresive cum ar fi mişcare, arte vizuale, poezie, proză şi colaj);
- Abordarea în grup a creşterii personale şi profesionale, învățarea utilizării principiilor transpersonale în creşterea personală şi schimbarea atitudinilor (incluzând aici lucrul cu visul, dezvoltarea intuiției şi a percepției extrasenzoriale - ESP);
- Dezvoltare psiho-spirituală şi consiliere transpersonală (Training experiențial intensiv în tehnicile de consiliere transpersonală);
- Terapii psiho-corporale, axate pe explorarea unei varietăți de abordări alternative, neconvenționale în vindecare şi studii psihoneuroimunologice;
- Perspective spirituale (examinarea abordărilor psihologice, mitice şi spirituale ale dezvoltării şi creşterii personale, inclusiv exerciții aplicative ale principiilor învățate);
- Arhetipuri, mituri şi simboluri (explorarea temelor şi ideilor jungiene în mituri şi simboluri universale: dezvoltarea abilităților de recunoaştere a arhetipurilor care sunt operante în viețile proprii);

• Disciplină şi practică transpersonală (folosirea practicilor de autoobservaţie şi raportare în scop de disciplină spirituală, pe parcursul dobândirii bazelor teoretice şi psihologice ale practicii);

• Familia ca vehicul spiritual (explorarea aspectelor transpersonale ale vieţii de familie, incluzând tehnicile hipnotice în lucrul cu familia, puterea viselor familiei, stările alterate în care intrăm cu familiile noastre şi puterea pe care acestea o exercită în viaţa personală a fiecărui individ, căile de dezvoltare sau de menţinere a sensului identităţii de sine în cadrul familiei).

• Relaţiile cu lumea (explorarea şi extinderea relaţiilor cu mediul. Înţelegerea interrelaţiilor cu tradiţiile indigene şi explorarea căilor de extindere a identificării cu alţi oameni, animale, plante, arbori, natură şi planetă);

• Psihologia meditaţiei (metodele de meditaţie, focalizate pe aplicaţiile fiziologice şi psihoterapeutice ale meditaţiei);

• Teorii occidentale şi orientale ale personalităţii;

• Psihologia stărilor de conştiinţă;

• Psihologia sufismului, misticismului creştin, a şamanismului şi dimensiunile spirituale ale comportamentului uman;

• Psihologia corpului, vindecarea prin artă şi corpul;

• Comunicare transpersonală şi aplicaţii sociale ale psihologiei transpersonale, etc.

Am trecut în revistă preocupările teoretico-metodologice şi formative ale ITP, pentru a oferi cititorului o imagine cât mai cuprinzătoare asupra acestora, spaţiul prezentei lucrări nepermiţându-ne să detaliem, pe cât s-ar fi cuvenit, aspectele legate de tehnicile şi metodele de dezvoltare şi terapie transpersonală, de tehnicile de meditaţie şi transformare, în special.

Un alt ***grup de cercetători,*** derivat din ITP, este constituit sub numele de **„Centrul de cercetare William James"**, înfiinţat în 1994. Proiectele acestui centru se referă la:

• experienţele umane excepţionale, atât psihice, cât şi mistice;

• transformarea psiho-spirituală;

• creştere şi bunăstare fizică şi psihică.

Centrul are în vedere cercetări aplicative ale psihologiei transpersonale în consiliere, terapie, ghidare spirituală, relaţii umane şi afaceri.

3. 4. Ken Wilber - o altfel de paradigmă a dezvoltării conştienţei

Ken Wilber este fără îndoială, dacă nu cel mai cunoscut, cel mai prolific teoretician al psihologiei transpersonale. Dintre lucrările sale, din păcate nici una tradusă încă în limba română, amintim – „Up from Eden" („Ridicarea din Eden"), „The Atman Project" („Proiectul Atman"), „No Boundary" („Fără limită"), „Spectrum of Consciousness" („Spectrul conştienţei"), „A Sociable God" („Un Dumnezeu sociabil"), etc.

Ken Wilber se înscrie în rândul eruditilor transcendentului, alături de alţii cum ar fi John Lilly, Charles Tart, Robert Walsh, Nona Coxhead, Allan Watts, Mircea Eliade, Stanislav Grof şi Rene Guenon.

În lucrarea „Ridicarea din Eden" (Anchor Books, I983, p. 250 - 251), Wilber propune un model explicativ bazat pe delimitarea a 9 mari ***stadii de structurare ale conştienţei,*** în acord cu dezvoltarea filogenetică, dar şi cu cea ontogenetică. Le vom prezenta în continuare.

1. MATERIE sau fuziune materială - prima etapă a organizării structurale, concretizată în matricea primordială sau pleroma.

2. CORP sau nivelul ARHAIC, care se referă la dezvoltarea inteligenţei senzorio-motorii şi a impulsurilor sexual-emoţionale. Acest stadiu include conştiinţa corporală, senzaţiile, percepţiile

şi emoţiile primare. Este o etapă a dezvoltării conştienţei echivalentă cu stadiul inteligenţei senzorio-motorii descris de Jean Piaget, precum şi cu nivelul trebuinţelor bazale, fiziologice din piramida lui Maslow, or cu stadiul simbiotic sau autistic teoretizat de Loevinger. El corespunde funcţional primei şi celei de a doua chakre (muladhara şi swadhistana), precum şi conceptelor de anamayakosa (hrănirea corpului fizic) şi pranamayakosa (elan vital) .

3. MAGIC – prima modalitate cognitiv-simbolică, proces primar prin care se confundă partea cu întregul, interiorul cu exteriorul, aparenţa cu esenţa, subiectul cu obiectul, imaginarul cu realul. Acest stadiu include simple imagini, simboluri şi primele concepte rudimentare sau primele producţii mentale "magice" bazate pe condensare, deplasare şi "omnipotenţa gândirii". Acestea corespund proceselor primare la Freud, stadiului paleologic descris de Arieti şi gândirii preoperatorii ilustrate de Piaget. Magicul este asociat celei de-a treia chakre (Manipura) şi consonează cu dezvoltarea „moralităţii preconvenţionale" în accepţia lui Kohlberg, cu stadiul impulsiv şi autoprotectiv descris de Loevinger, precum şi cu nivelul trebuinţelor de siguranţă din piramida lui Maslow.

4. MITIC – stadiu încă antropomorfic, o mixtură între logic şi magic. Acest nivel poate fi comparat cu stadiul inteligenţei operaţional – concrete reliefat de Jean Piaget, cu stadiul conştiinţei conformiste a lui Loevinger şi cu stadiul moralităţii convenţionale a lui Kohlberg. Această etapă a dezvoltării conştienţei, după K.Wilber corespunde celei de-a IV-a chakre (anahata), precum şi începutului manomayakosha-ei (Vedanta) şi manovijnana-ei (Mahayana). Este corelat cu stagiile conformismului şi conştiinţei conformiste după Loevinger şi cu trebuinţele de apartenenţă din piramida lui Maslow.

5. RAŢIONAL – stadiul raţionalităţii egotice, corespunzător operativităţii formal-logice, al judecăţilor şi raţionamentelor ipotetico-deductive, în relaţie cu a V-a chakră (vishuda), punct culminant în constituirea manomayakosa-ei şi manovijnana-ei, sau corpului mental. Stadiul conştient individualist după Loevinger, al moralităţii postconvenţionale după Kohlberg sau al trebuinţelor de autostimă după Maslow.

6. CORP - MINTE – integrarea mentalului verbal şi formal cu corpul emoţional („centaurul").

7. PSIHIC - capacităţile psihice actualizate sau începuturile transpersonalizării. Stadiul "psihic" nu se referă neapărat la capacităţi paranormale, deşi unele nu sunt excluse. Se exprimă printr-un înalt nivel de dezvoltare a mentalului raţional, dincolo de inteligenţa formală, o structură cognitivă ce poate fi numită „viziune logică" sau integrare logică (de ex. Aurobindo, Free John). Corespunde celei de-a VI-a chakre (Ajna), începutului manas-ului (Mahayana) şi vijnamakosa-ei (Vedanta). Corespunde stadiului integrării şi autonomiei după Loevinger, ca şi nevoilor de autoactualizare – autorealizare după Maslow.

8. SUBTIL sau ARHETIPAL - sălaşul arhetipurilor sau patternurilor transindividuale ale manifestării sinelui, nivelul „iluminării minţii" după Aurobindo. Este punctul culminant al manas-ului şi vijnamayakosa-ei, o adevărată structură transraţională (nu preraţională şi nici antiraţională), pură intuiţie în sensul ei cel mai înalt, neconfundându-se cu emoţionalul sau cu trăirea corporală, Concepte corespondente sunt „formele" lui Platon, „bijamantra," „vasanas", începutul celei de-a VII-a chakre (Sahasrara). Este începutul nevoilor de transcendere a eu-lui (sine-lui) la Maslow.

9. CAUZAL sau SPIRITUAL - nivelul final al dezvoltării conştienţei, spirit în sensul cel mai înalt, corelat al conceptelor de „fundament al fiinţei" (Tillich), „Substanţă Eternă" (Spinoza), "Geist" (Hegel), dincolo de a VII-a chakră, anandamayakosa (corp sau stare beatific(ă) în Vedanta), alayavijnana (Mahayana), kether (Kabbalah).

Stadiile dezvoltării conştienţei în viziunea integrativă a lui Wilber ar putea fi reduse la **trei mari structuri: preraţionalul** (corespunzător subconştientului), **raţionalul** (conştiinţa de sine sau conştientul) şi **transraţionalul** (supraconştientul).

În baza schemei sale de analiză, Wilber constată că unele structuri bazale ale modelului explicativ al dezvoltării conştienţei sunt confundate în cadrul altor paradigme explicative cu anumite apariţii similare la niveluri înalte. În viziunea autorului, Magicul, relevat ca o credinţă fără nici un fel de constrângere, o „credinţă oarbă" în efectul acţiunii la distanţă, caracterizează gândirea copilului între 2-4 ani şi este cauzată în principal de faptul că el nu poate face distincţia clară între realitate şi imaginar sau simbol. Acest stadiu pare unul holistic la prima vedere. Făcând însă o analiză detaşată, observăm că Magicul nu uneşte obiectivul cu subiectivul, dimpotrivă, le amestecă şi în nici un caz nu integrează holistic partea cu întregul. Acest fapt este demonstrat de studiile celor ce s-au ocupat de psihologia dezvoltării cum ar fi Werner, Arieti sau Piaget.

De asemenea, Wilber constată că Magicul este ades confundat cu Psihicul sau mai exact, fuziunea dintre subiect şi obiect este asemănată începutului transcendenţei. Freudienii susţin că psihicul este magic (referindu-se la teoria inconştientului ca rezervor de forţe obscure, destructurante pentru viaţa individului), iar adepţii parapsihologiei de foarte multe ori realizează experimente de laborator plecând de la premisa şi în acelaşi timp dorind să demonstreze că aspectele paranormale ale Psihicului vizează Magicul.

O confuzie similară pare a fi amplasată între stadiul Mitic şi stadiul Arhetipal iar primul căruia îi poate fi atribuită o astfel de confuzie este Carl Gustav Jung. Definiţia clasică a arhetipului jungian este „o imagine mitic-arhaică moştenită colectiv". Wilber susţine că nivelul arhaic-mitic se află undeva în suburbiile prepersonalului sau ale părţii prerationale a întregii dezvoltări individuale sau a sineizării (găsirea drumului către centru – v. Mircea Eliade). De fapt, anumite imagini arhaice reprezintă o moştenire colectivă, însă eroarea lui Jung constă în faptul că el le amplasează la nivelul transpersonalului, în transcendent, în fapt ele aparţinând inconştientului colectiv, unui nivel prepersonal.

În opinia lui Ken Wilber, Jung a avut dreptate încercând să demonstreze că înainte de ego-ul raţional se află anumite „tărâmuri" ale conştienţei. Din păcate, el nu a făcut distincţia dintre nivelul pre-ego-ului (ce conţine magicul infantil) şi nivelul trans-ego-ului ce conţine capacităţile psihice şi arhetipurile adevărate – patternurile transcendentului.

3.4.1. Un exerciţiu de revelare a sinelui transcendent

În cartea „Fără limită" („No Boundary", 1979, Center Publications Los Angeles, California), Ken Wilber abordează printre altele şi problematica Sinelui Transcendent. În viziunea autorului, Sinele (self-ul) este asemănat unei surse neobişnuite de putere, de forţă interioară, ce rămâne tăcută, imperturbabilă precum adâncimile unui ocean, chiar dacă suprafaţa conştienţei se confruntă uneori cu valuri şi torente de durere, anxietate şi disperare (op. cit. pag. 127-128).

Un alt autor, adept al psihologiei transpersonale, John Lilly, compară Sinele cu zona centrală a unui ciclon, o zonă de relativ calm în mijlocul unei furtuni (v. „The Center of the Cyclone", New York, Benton Books, 1972).

Revelarea Self-ului transcendent reprezintă, de fapt, chintesenţa tuturor terapiilor şi disciplinelor transpersonale. Contactul cu Self-ul transpersonal nu înseamnă însă pierderea accesului la alte niveluri ale dezvoltării conştienţei (cum ar fi nivelul Ego-ului, nivelul „centaurului" – v. Ken Wilber, 1979, pag.105-120), ci pierderea înlănţuirii **de** şi limitării **la** acestea.

Aceste alte niveluri calitative ale conştienţei devin nişte instrumente de acces la Self-ul transpersonal. Iată în continuare un **exerciţiu** prin care se poate accede la starea de **Self transcendent**, propus de Ken Wilber .

<<Retrage-te într-un loc liniştit şi în singurătate, rosteşte pentru tine însuţi, uşor şi clar –

Am un trup, dar **eu nu sunt trupul meu**. Corpul poate fi obosit sau odihnit, bolnav sau sănătos, greu sau uşor, dar asta nu are nimic de-a face cu interiorul meu.

Am un trup, dar nu sunt trupul meu.

Am dorințe, dar eu nu sunt dorințele mele. Îmi ştiu dorințele, acestea vin şi pleacă şi nu îmi afectează interiorul.

Am dorințe, **dar nu mă identific cu dorințele mele.**

Am emoții, dar eu nu sunt emoțiile mele. **Pot să îmi simt emoțiile. Ele nu îmi afectează interiorul.**

Am emoții, dar eu **nu mă confund cu ele.**

Am gânduri, dar eu nu mă identific cu gândurile mele. Gândurile mele nu îmi afectează interiorul.

Am, gânduri, dar **eu nu sunt gândurile mele**.>>

După ce repeți de mai multe ori s-ar putea să ajungi la următoarea concluzie – *„Eu sunt ceea ce am rămas – un centru pur şi absolut al Conştienței, un martor nemişcat al tuturor acestor gânduri, emoții, trăiri şi dorințe* ". Dacă persişti să practici acest exercițiu, vei începe să intuieşti sensul adânc al libertății, luminii, echilibrului, stabilității.

Pornind de la acest exercițiu relativ simplu, consider potrivit momentul de a avansa câteva precizări teoretice ce traduc propriile mele opțiuni în înțelegerea şi abordarea dezvoltării personale şi transpersonale.

Cu alte cuvinte, extensia conştienței prin accesul la starea Sinelui transcendent se poate facilita prin construirea pas cu pas, a unui mecanism psihologic **de disociere** (controlată şi progresivă) **a procesului de conştientizare** a dimensiunilor somatopsihice ale persoanei, **de conținutul** propriu-zis al **experiențelor trăite** corporal, afectiv şi cognitiv.

Persoana experimentează astfel simultan starea de spectator şi actor, devenind din ce în ce mai mult spectator şi ulterior scenarist virtual şi regizor al propriului spectacol existențial. Ea devine din ce în ce mai conştientă de trăirile şi manifestările sale, de modul în care dobândeşte conştiința acestora, ceea ce creează premisele saltului calitativ în dezvoltarea conştienței.

Cresc, astfel, subtilitatea şi rafinamentul experiențelor de cunoaştere, mai întâi prin extensia şi modificarea capacităților perceptive, ulterior prin asocierea unor mutații corespondente la nivelul proceselor afective, motivaționale, volitive – adică în dinamica energo-reglatorie .

Aceste transformări în sfera reglării şi recanalizării energiilor vor antrena noi disponibilități de cunoaştere superioară (transconştiente), de comunicare, de acțiune creatoare şi de comportament. Şi primul pas în această evoluție îl constituie, desigur, posibilitatea omului de a deveni martorul conştient, avizat şi non-ataşat al propriilor sale experiențe de ființare şi dezvoltare. El poate deveni astfel capabil să se înțeleagă, accepte şi autotransforme responsabil, dintr-o perspectivă inedită. El poate dobândi o capacitate sporită de autocontrol şi să experimenteze o modalitate mult mai autentică a libertății interioare şi implicit, exterioare.

Exercițiul propus se înscrie în sfera unui larg diapazon de tehnici de extensie a disponibilităților umane, create în spațiul atât de fertil al interferențelor oriental-occidentale în psihologia şi psihoterapia contemporană.

Din această prezentare nu poate lipsi menționarea contribuțiilor aduse în domeniul transpersonalului de remarcabila lucrare românească „Psihologia simbolului arhetipal" (edit. I.N.I. Bucureşti 1996), aparținând lui I. Mânzat şi M.P. Craiovan, care aduce în atenție conceptul de transconştiință (a patra stare de conştiință), prin care autorii exprimă <<depăşirea funcțiilor cunoscute ale conştiinței (stabilite de Henry Ey în 1963), creşterea fără limite a potențialului psihic uman, „conştiința de vârf". Transconştiința (conştiința transcenderii) este, mai întâi, trans-descendentă, întrucât forează în subconştient de unde îşi trage seva şi apoi, trans-

ascendentă, pentru că urcă deasupra nivelului conştiinţei de unde „erupe ca o lavă vulcanică".... Simbolul arhetipal este una din modalităţile de favorizare a integrării psihismului în Totul universal. Simbolul, ca orice alt act creator uman este transcendent în raport cu lumea, întrucât el conţine „ieşirea din lume" şi deci, ieşirea din cunoaşterea comună şi din conştiinţa ordinară Datorită sinergiei cosmice, există în om o rudenie cu întregul cosmos. Simbolul arhetipal este un argument în favoarea susţinerii transcenderii şi cosmizării, ca performanţe posibile ale spiritului omenesc. Transconştiinţa umană ascunde în sine secretul lumii şi dându-i omului acces la acesta, îl înalţă deasupra tuturor lucrurilor lumii >>(op.cit.p.352). Transconştiinţa nu este cu totul altceva decât conştiinţa, nu este o negare sau o sfidare a conştiinţei, precizează aceiaşi autori, ci doar o amplificare maximă a acesteia. Conştiinţa umană este unitară iar inconştientul, subconştientul, conştiinţa şi transconştiinţa sunt doar diverse niveluri ale potenţialităţii psihice."(idem. p. 353). Funcţionând ca o cooperare şi coevoluţie a tuturor funcţiilor, de la toate nivelurile psihismului uman şi aparţinând omului ridicat la cele mai înalte nivele de spiritualitate, transconştiinţa este sursa întregului potenţial creator al omului, cea care „îl înalţă la o nouă conştiinţă de sine, la dobândirea capacităţii de autototalizare şi autodepăşire a sistemului OM în corelaţie cu întreaga existenţă, este cutezanţa supremă a omului de a bate la porţile absolutului. Prin transconştiinţă, psihismul devine spirit." (ibidem, p. 353).

CAPITOLUL IX

TERAPIA UNIFICĂRII

O nouă psihoterapie experiențială

Iolanda Mitrofan

"De aceea voi urma propriul drum – nu în căutarea unei alte sau mai bune doctrine, căci știu că ea nu există, ci pentru a abandona toate doctrinele și pe toți maeștrii, ca să-mi ating singur ținta"
Hermann Hesse – „Siddartha"

1. Premise și clarificări conceptuale

În mod natural orice cunoaștere, inclusiv cea a propriei persoane, începe cu **experiența.**

„A fi prezent" sau „a fi în situație" este atitudinea prin care percepem și descoperim lumea, dar totodată exercițiul comportamental prin care ne dezvoltăm ca persoane, modul prin care intrăm în contact și stabilim relația personală cu ceilalți, cu mediul și cu Dumnezeu, oricare ar fi reprezentarea noastră cu privire la acesta. Această atitudine spontană de a experimenta realul, comparabilă în gratuitatea și puterea sa transfiguratoare doar cu Jocul este „poluată" și înlănțuită de o multitudine de prejudecăți, mituri, stereotipuri și obișnuințe socio-culturale, supoziții și dorințe, proiecții și transferuri.

Am putea să spunem, fără riscul de a greși prea mult, că omul contemporan este din ce în ce mai puțin conștient de înnăscuta, mirabila și inegalabila sa artă de a se juca, pe care pare că ar fi uitat-o sau pierdut-o în graba și tumultul cotidianului, avid de a se familiariza cu și a prelua Jocurile altora, atent mai ales la regulile și convențiile stabilite social. Treptat, el ajunge să prefere jocului creativ – jocul cu reguli prestabilite, iar spontaneitatea și starea sa de grație ce i-au fost dăruite chiar de la începuturi sunt înlocuite de forme și „tipare" comportamentale previzibile, măști și o întreagă recuzită de decoruri. Prin intermediul acestora el își exercită rolurile și status-urile, cu înverșunarea unui executant conștiincios, adesea supraadaptat, dar anost, blocat în contactul cu sine, cu nevoile și posibilitățile sale reale.

Eroul zilelor noastre este din ce în ce mai mult un actor de mâna a doua, sau care face figurație, ori instrumentistul fără har, atent doar la partitură și dirijor (ce mai contează cine o mai fi și ăsta?!), membru de bază al unei filarmonici amenințată cu șomajul, într-o lume invariabil falimentară. Și nu e de mirare că adesea el se simte o victimă, bântuit de sentimentul neputinței, neîmplinirii și autodevalorizării, sfâșiat de frustrații și neliniști existențiale. El este preocupat până la obsesie și saturație de răspunsul la întrebarea „Cine sunt ceilalți, ce au și ce fac?" decât de prospectarea propriei identități, a propriilor valori, sensuri și acțiuni. Omul contemporan devine din ce în ce mai străin de sine, erijându-se frecvent în propriul dușman, agresor, sabotor sau părinte critic și intolerant.

Tensiunea generată de starea de fragmentare internă, de „părțile" aflate în conflict ale

unui Eu împovărat de nesiguranță și confuzii, de ignoranță și aspirații disproporționate, de teama de respingere și de eșec, duce inevitabil la suferință, la ineficiență și la o anumită formă de inadaptare mai curând în raport cu sine decât cu ceilalți, deși, mai devreme sau mai târziu, prima o generează pe a doua.

Autoexplorarea asistată, autoacceptarea și optimizarea personală prin dobândirea înțelegerii de sine, a extinderii câmpului conștienței prin multiplicarea experiențelor trăite și a deblocării resurselor creatoare, pot constitui o cale sigură de armonizare cu sine și cu lumea, o cale unificatoare.

Reflexia, evaluarea și autoevaluarea, păstrarea cunoștințelor și a atitudinilor ce ne definesc, ca și posibilitatea de a le transforma în procesul evolutiv – toate acestea se fundamentează pe sistemul nostru direct de a experimenta lumea, atât cea externă, cât și cea internă. Și, indubitabil, acțiunea rămâne principiul de bază al dezvoltării, atât la nivel mental, cât și comportamental

Experimentăm (acționăm în plan intern) ori de câte ori proiectăm – gândim și concepem strategii, elaborăm soluții și rezolvăm, ne reprezentăm, ne imaginăm, visăm și creăm.. Apoi transpunem „proiectul nostru mental" în realitate, adică experimentăm (acționăm în plan extern). Astfel, verificăm, modificăm, restructurăm ceea ce am proiectat, în contact direct cu obiectul, persoanele, strategiile, relațiile și tranzacțiile rezultate sau puse în aplicare.

Proiectul nostru mental se referă și la propria imagine, la Eul sau Sinele autoperceput, real sau ideal, la ceea ce știm sau nu știm că suntem, la ceea ce acceptăm sau respingem în noi înșine.

Devenim persoane și ne actualizăm Sinele (după expresia lui A.Maslow), restructurând continuu realitatea externă și simultan pe noi înșine, precum și raporturile dintre ființa noastră lăuntrică și lumea înconjurătoare. Și aceste raporturi nu pot fi altfel decât creative, fluide, permeabile, mutual transformative, coevolutive. Altminteri ne autocondamnăm la stagnare, la izolare, la ignoranță, la abdicare, la suferință. Adică alegem să fim bolnavi, alegem să experimentăm reversul medaliei.

Șansa noastră este astfel, să învățăm întreaga viață să participăm conștienți la marea existență, ca parte a acesteia, bucurându-ne totodată de privilegiul creativității și al transformării.

Puterea transformativă se exprimă însă, în egală măsură, în creație, ca și în destrucție. Creativitatea ca și distructivitatea noastră se răsfrâng nu doar asupra exteriorului (mediului), ci și asupra interiorului.

Astfel, noi avem puterea de a ne auto-crea, de a ne optimiza, păstrându-ne și sporindu-ne sănătatea, intrând într-un acord firesc, de congruență cu noi înșine și cu ecosistemul. Dar tot noi o putem submina și distruge, fie din ignoranță, fie din iresponsabilitate, fie din uitare de sine, din inerție sau lene, fie prin pierderea, rătăcirea sau pervertirea valorilor moral-spirituale.

Cu cât suntem mai puțin conștienți de noi înșine, cu atât ne îndepărtăm mai mult de la natura noastră sănătoasă, pozitivă, deschisă, potențial creatoare, cu resurse aproape nelimitate în a se adapta, evolua, restructura.

Ca terapeuți, noi, autorii acestei cărți, am ales, am optat pentru și ne-am format în psihoterapiile de orientare experiențială, care ne exprimă în cea mai mare măsură, atât ca persoane, cât și ca specialiști practicieni. Fundamentele teoretice umaniste și spirituale, transpersonale, viziunea holistică a acestei orientări, precum și diversitatea și creativitatea metodologică fără precedent, deschiderea practic nelimitată a procesului terapeutic către dezvoltarea personală și interpersonală, către actualizarea și extensia potențialului uman, ne determină să o considerăm adevărata terapie a ființei aflate la porțile mileniului trei, într-un moment în care ea se confruntă nu doar cu nevoia de a se înțelege și reconcilia, dar mai ales cu cea de a se restructura, reconstela, transforma.

Noua Terapie a Unificării pe care o propunem (v. „Jocurile conștienței sau Terapia Unificării, Iolanda Mitrofan și Adrian Nuță, Editura SPER, 1999) încearcă să răspundă nevoilor persoanei

din această perspectivă, situându-se în câmpul generos al acestei orientări, la confluența abordărilor experiențiale occidental-orientale. Ea este o psihoterapie HOLISTICĂ procesual-dinamică, interesată de conexiunile conştient-inconştient-transconştient, corporal-psihologic-social-spiritual şi foloseşte ca instrument metodologic STAREA DE MARTOR revelată prin EXPERIENȚA CREATOARE sub toate formele, iar ca vehicul (suport) central de acțiune terapeutică - puterea transfiguratoare a METAFOREI.

2. E.U. şi T.U. sau de la Experiența Unificării la Terapia Unificării

E.U. Experiența Unificării. T.U. Terapia Unificării. Ce înseamnă una ? Ce înseamnă cealaltă ? Şi ce legătură există între ele ?

Răspunsul la aceste întrebări este dezvoltat de Adrian Nuță într-o manieră originală, inspirată, pertinentă şi clarificatoare în cartea sa „Ascultând cu a treia ureche. Reflecțiile unui terapeut experiențialist", Editura SPER, 1999, ceea ce ne determină să citărn în întregime capitolul 2 (pag.9-2o) al acestei admirabile cărți, considerându-l pe autor drept cofondator al acestei noi terapii.

„A unifica" este un dar lingvistic făcut de strămoşii noştri romani. În limba latină, UNUS înseamnă UNUL, iar FACERE însemnă A FACE. Prin urmare, a unifica înseamnă A FACE UNUL. Dar cum poți să faci unul? Evident, „unus de multis", adică unul din mai mulți sau mai multe. Mai multe ce, ne putem întreba? Desigur, mai multe părți (în latină, PARS/PARTIS). Cum ar veni, a unifica înseamnă a face toate părțile să fie unul/una.

Unul este un întreg, un tot (în limba latină, TOTUS). Unul nu poate fi doi întregi, iar cine a învățat să opereze cu fracții îşi aminteşte, sper, că o parte (o treime) împreună cu cealaltă parte (două treimi) fac un întreg (trei treimi) şi nu doi întregi (şase treimi).

Dar cum apar părțile? în buna logică, dintr-un întreg care se separă sau se divide (în latină DIVIDO). Cum spuneau înaintaşii noştri, „Galia est divisa in partes tres" (Galia este împărțită în trei părți). Tot în trei părți îi va apărea şi psihicul uman lui Sigmund Freud. Dar, să nu mă grăbesc, pentru a mai rămâne oleacă (cuvânt fără corespondent în latina clasică) în perimetrul semantic.

Experiență vine de la EXPERIENTIA ("încercare") şi EXPERIENS ("activ, întreprinzător"). Care va să zică, experiența înseamnă să fii activ, să încerci să întreprinzi ceva, iar experiența unificării este încercarea sau actul (în latină ACTUS) prin care faci din toate părțile un întreg.

Pentru TERAPIE, trebuie să ne mutăm la vecinii greci. THERAPEUEIN înseamnă a avea grijă de cineva, a veghea asupra cuiva, a te ocupa de cineva. THERAPEIA înseamnă, literal, grijă. Deci, terapia unificării, dacă e să utilizăm cuvintele în sensul lor originar, înseamnă grija sau veghea unificării sau, într-un limbaj mai modern, atenția focalizată asupra procesului sau proceselor prin care părțile sunt integrate, adică făcute un întreg.

Din această perspectivă, experiența unificării este nucleul terapiei unificării. Pentru a aduce imprecizia conceptuală la limită, putem defini terapia unificării drept focalizarea atentă (veghea) asupra unui set de experiențe ale unificării. Aplicată în psihologie, TERAPIA UNIFICĂRII devine o psihoterapie în sensul obişnuit al cuvântului, adică o viziune asupra vindecării sau optimizării umane, caracterizată de un sistem conceptual şi o metodologie de acțiune specifică.

Aplicată în fizică, sintagma concentrează eforturile de unificare a forțelor fundamentale şi aventura intelectuală a ontologiei non-separabilității, punctată de demonstrația lui John von Neuman (1932), paradoxul Einstein-Podolsky-Rosen (1935), teoria parametrilor ascunşi a lui David Bohm (1952) sau teorema lui Bell (1964). În esență, este vorba de o implicație codificată în structura matematică a teoriei cuantice ce trimite la ideea realității ca o totalitate comună şi

indivizibilă, care se manifestă ca o plenitudine în neîncetată transformare.

Din punctul meu de vedere, unificarea este axul oricărei psihoterapii eficiente. Sistemele terapeutice din ale căror întemeieri teoretice şi metode de intervenţie lipseşte acest vector integrator sunt la fel de utile ca un calorifer performant într-o zi caniculară. Cine susţine însă această copleşitoare importanţă a unificării?

Răspunsul este foarte neplăcut pentru urechile noastre sensibile: **realitatea divizării fiinţei umane**. Dacă judecăm din perspectiva scopului, terapia seamănă cu religia. Şi una şi cealaltă îşi propun să re-lege, să unească, să întregească, să unifice. Jucându-ne cu cuvintele, am putea spune că religia are o dimensiune terapeutică, iar terapia, o dimensiune religioasă. Nu este o întâmplare, de fapt, că acolo unde forţa religiei a scăzut, forţa terapiei a crescut, într-un fel de reglare naturală a distribuţiei răspunsurilor la nevoile şi problemele umane. Mai mult, unele confesiuni (în special protestante şi catolice) au introdus în pregătirea „personalului" elemente de terapie, pe când unele orientări terapeutice folosesc noţiuni echivalente celor din tradiţiile spirituale.

Există persoane nedivizate? Deşi nu s-a făcut nici o cercetare psihologică, înclin să răspund negativ. Asta înseamnă că noi doi, cititorule, prietenii noştri, părinţii noştri, oamenii pe care îi admirăm, oamenii pe care îi detestăm, împreună cu oamenii pe care nu îi cunoaştem, toţi, sau, hai, cu câteva excepţii, suntem divizaţi. (Frumoasă proiecţie personală, ai putea spune!...)

Situaţia, însă, nu-i atât de albastră (folosesc această expresie în sensul ei curent, pentru că, altfel, o situaţie albastră mi se pare o metaforă minunată, indiferent de nuanţe: albastru cascadă, albastru de Prusia, albastru mandarin, albastru vis, albastru de munte, albastru de Sevres etc.). Suntem divizaţi, adică suntem neintegraţi, deoarece integrarea este întotdeauna un proces ÎN CURS DE. Cât timp nu trăim la maximul potenţialului nostru, integrarea nu s-a încheiat, iar dacă potenţialul este infinit, situaţia este, cu adevărat, neliniştitoare...

Cu toate acestea, unii sunt mai „divizaţi" decât alţii, pentru ei fiind concepute demersurile terapeutice. Sunt oamenii cu tulburări nevrotice şi tulburări psihotice. Dar cei cu tulburări, ca să zic aşa, normale? Cine îi sprijină în procesul de integrare? După ştiinţa mea, o singură şcoală terapeutică li se adresează. TERAPIA UNIFICĂRII care este şi O TERAPIE PENTRU NORMALI! Cu toată aroganţa de care sunt capabil, afirm că Terapia Unificării (T.U.) este terapia viitorului mileniu (cred că exagerez, totuşi!), viitorului secol (sau poate deceniu, cine ştie?), mă rog, este terapia viitorului (nu ştiu de ce era să spun „Vărsătorului").

Lăsând gluma de o parte (adică neintegrată!), îmi este deosebit de clar că noi, oamenii, nu numai că nu suntem conectaţi în totalitate la propria experienţă internă, dar, frecvent, ne lipsesc voinţa, mijloacele sau asistenţa necesare unei întreprinderi atât de fine.

Înainte de a percepe şi a ne integra zonele noastre supraconştiente, depozitarele iubirii altruiste şi ale înţelepciunii detaşate, ne confruntăm cu sarcina mult mai urgentă a descoperirii şi acceptării experienţelor emoţionale negate sau reprimate. Această „descindere în adâncuri", pentru a ne recupera părţile sinelui, este nu doar la fel de elevată ca ascensiunea spre vârfurile spirituale ale fiinţei noastre, ci şi condiţia ei sine qua non.

Fără stabilitate, flexibilitate şi unitate internă, actualizarea potenţialului spiritual este o acţiune anevoioasă şi plină de primejdii. Lipsit de forţă şi coerenţă interioară, datorită părţilor „lipsă", Eul poate oricând să cedeze, asemenea structurii de rezistenţă a unei clădiri căreia îi lipseşte câte o grindă, ici şi colo. Înainte de a i se adăuga încă un etaj, clădirea trebuie redimensionată şi consolidată de o echipă de ingineri pricepuţi, iar dacă în regiune sunt cutremure, i se va face şi un calcul seismic de maximă siguranţă.

Deşi clădirea neterminată este o metaforă bună pentru Eul divizat, cred că imaginea următoare este şi mai sugestivă. O persoană puternic fragmentată este asemenea unei firme între ale cărei departamente nu există nici o coordonare. Analizele de piaţă ale departamentului de Marketing zac pe biroul Consiliului de Administraţie, departamentul de Producţie munceşte în

virtutea inerției, muncitorii își iau liber fără a consulta serviciul Personal, iar directorul executiv stă lungit pe un birou, mort de beat.

Instrumentul fundamental în Terapia Unificării este STAREA DE MARTOR, capacitatea de a ne observa obiectiv, fără a evalua sau condamna experiența în desfășurare. Terapeutul îl ajută pe client să devină un martor imparțial al propriilor procese interne, intervenind de fiecare dată când acesta se blochează într-un punct, evită sau fuge de experiența internă.

Starea de martor, larg folosită și în terapia Gestalt, este, de fapt, cea mai puternică tehnică din practica budistă a meditației. A medita, în sensul budist al termenului, înseamnă „a călări mintea", adică a permite tuturor gândurilor și trăirilor să existe, observându-le fără a ne identifica cu ele. Atenția nu mai este focalizată pe examinarea problemelor personale, acțiune subminată mai mereu de posibile interpretări eronate sau cauze imprecis identificate, ci pe procesul minții ca întreg.

Când ne observăm imparțial propriile trăiri, între conștiența noastră și starea psihologică imediată nu mai există nici un zid și nici o umbră. Conținuturile psihice sunt contactate și integrate în conștiență, care continuă să curgă spontan spre cele mai importante puncte ale relației organism-mediu, dar care se blochează atunci când atenția detectează și se identifică rapid cu aspecte respinse ale experienței personale.

Când ne dăruim fluxului de gânduri, percepții sau sentimente, fără a încerca să-l controlăm sau să-l schimbăm, trăim realitatea completă a ființei noastre. Adesea, conflictele apar din acte evaluative ale Eului, pe baza cărora realitatea este divizată în bună sau rea, plăcută sau neplăcută, inofensivă sau amenințătoare. Fac, desigur, diferența netă între evaluările spontane, bazate pe accesul la informația totală a organismului și evaluările ce corespund unui set de norme internalizate (care, în condiții patologice, devin compulsive). Lăsată să se desfășoare, explorarea atinge, la un moment dat, și aceste perimetre guvernate de TREBUIE (Horney), TOPDOG (Perls) sau SUPRAEU (Freud).

Învățând să ne observăm experiența internă fără să o manipulăm, devenim mai permisivi cu noi înșine și începem să acceptăm părțile până atunci reprimate, negate sau respinse. Auto-acceptarea, starea în care ne experimentăm global, în fluxul constant schimbător al vieții, instalează premisele creșterii sau devenirii spirituale. Cu fiecare aspect al ființei, cândva respins, dar acum acceptat, unificarea avansează, iar posibilitățile de transformare se multiplică, tot așa cum posibilitățile de acțiune a două persoane, grupuri, comunități sau țări cresc spectaculos când ele se unesc în vederea unui scop comun.

Integrarea aspectelor reprimate eliberează energiile până atunci captive ale acestora și le orientează în sensuri noi, le investește în experiențe de cunoaștere, trăire sau acțiune care ne îmbogățesc personalitatea. Noua energie disponibilă asigură suportul ferm în relația cu mediul extern, anulând fundamentul înșelător al așteptărilor, rolurilor sau fantasmelor personale.

Termenul de „acceptare" ridică, adesea, probleme de înțelegere celor care se pregătesc pentru a oferi asistență psihologică (dar nu numai lor!) și care ajung la „lecția" în care atât lor, cât și propriilor clienți, li se recomandă să-și accepte trăirile. Să urmărim opinia DEX-ului (1998) despre verbul A ACCEPTA:

1. a fi de acord cu... ; a primi; a consimți să...; a admite; a aproba; a încuviința.
2. a suporta, a tolera.

În sens terapeutic, a-ți accepta emoțiile sau trăirile nu înseamnă a fi de acord cu ele, a le încuviința sau a le aproba. Acceptarea nu conține nici o componentă evaluativă și tocmai de aceea este sănătoasă. Emoțiile nu sunt bune sau rele, pozitive sau negative, astfel încât noi să le aprobăm sau să le dezaprobăm, să fim sau să nu fim de acord cu ele, să le încuviințăm sau să le respingem. Emoțiile sunt, pur și simplu, emoții, expresii naturale ale ființei noastre. Recurgând la un exemplu care va părea scabros sufletelor mai sensibile, aș spune că ele sunt la fel de naturale ca urina și excrementele. Oamenii normali nu reprimă aceste procese și, în

măsura în care sunt civilizaţi cât de cât, le dau curs în unele locuri special amenajate, apărate de privirile iscoditoare ale semenilor. Respectivele elemente lichide sau solide sunt produse spontan de fiinţa umană, ca şi emoţiile. Menţinând această analogie indecentă, aş adăuga că noi, oamenii, considerăm unele emoţii atât de „urât mirositoare" sau ruşinoase, încât nu doar că nu le „dăm drumul", ci dorim a le păstra ca pe ceva extrem de preţios.

Cum ar fi însă dacă ne-am propune să nu mai urinăm niciodată? Imposibil, vei spune, şi sunt de acord cu tine. La acest capitol, din fericire, corpul este mai puternic decât mintea. Dar cum ar fi să ne propunem să nu mai plângem niciodată? Cu această întrebare am ajuns pe pământul primitor al realităţii umane distorsionate. Când mintea e disociată de corp şi este puternică, plânsul poate fi inhibat pentru mult timp. Pentru exemple concrete, priveşte puţin la bărbaţii „adevăraţi" din jurul tău!... Zâmbeşti cumva?

Acesta este modelul de fragmentare la care noi aderăm cu voioşie, în clipa în care judecăm şi împărţim trăirile în bune şi rele, dezirabile şi indezirabile, asigurând premisele încântătoare ale propriilor suferinţe prosteşti, dar şi ale supravieţuirii modeste a sărmanilor terapeuţi. (Unii sunt suficient de ghinionişti pentru a se naşte în familii sau în medii în care anumite emoţii nu sunt permise sau acceptate...)

Sunt diverse modalităţi prin care, în relaţia familie – copil, unele trăiri sunt scurtcircuitate din conştiinţă. Astfel, părinţii îi învaţă pe copii **să-şi reprime** trăirile emoţionale. Aş spune chiar, că părinţii predau reprimarea, unii mai bine, alţii mai rău, cei mai desăvârşiţi, desigur, producând şi cele mai mari dezastre. Exemple clasice ale acestui sui-generis proces didactic sunt faimoasele propoziţii: „Băieţii nu plâng" şi „Fetele sunt cuminţi". Sună cunoscut?

Într-o altă variantă, părinţii emoţional inhibaţi asigură modele de comportament pentru copiii lor care devin, fireşte, emoţional inhibaţi. Copiii absorb, în mod nediscriminativ, ceea ce pentru părinţii lor este „normal" sau „corect". De asemenea, din sancţiunile pe care le primesc, copiii ajung la concluzia că unele trăiri sunt periculoase şi decid să le alunge din conştiinţă, prin cenzură sau control.

În consecinţă, fiinţa se scindează pe axa tolerabil/intolerabil, iar emoţiile şi gândurile lor, izgonite din conştiinţă, încep să ducă o viaţă secretă. Asemenea rezistenţei ilegale din timpul ocupaţiei străine, aceste constelări psihoemoţionale sabotează acţiunile persoanei, într-o manieră ce poate deveni, în funcţie de forţa lor, tot mai violentă. Oricât ar părea de ciudat, acesta este un răspuns adaptativ al organismului, care încearcă disperat să satisfacă nevoia legitimă a trăirilor reprimate de a fi admise în conştiinţă.

În diferite grade, noi toţi suntem emoţional divizaţi, datorită unor evaluări timpurii, din trecutul apropiat sau din prezent, pe criteriile admisibil/inadmisibil, suportabil/insuportabil sau permis/nepermis. De aceea, a accepta trăirile nu înseamnă a ne lăsa devoraţi de ele, ci a ne orienta conştienţa către ele şi a le primi în câmpul conştiinţei, tot aşa cum, atunci când cineva ne bate la uşă, o deschidem şi purtăm un dialog, eventual îl invităm înăuntru, dar în nici un caz nu ne ascundem sub pat fără a deschide uşa sau, fără nici un cuvânt, asmuţim asupra lui un foarte nervos şi drăgălaş dog german.

Contactul plenar cu trăirile emoţionale este, prin urmare, UNIFICATOR şi, în măsura în care nimeni nu se naşte hiper-competent în identificarea şi asumarea propriilor procese mentale, noi toţi avem nevoie de terapie. Aceasta nu e echivalent cu faptul că toţi suntem candidaţi ideali pentru balamuc, ci cu cel că, pentru a evolua, pentru a ne mişca în direcţia potenţialului nostru creator, de care dispunem în virtutea faptului simplu de a fi fiinţe umane, este nevoie să ne experimentăm în totalitate, recunoscând, acceptând şi integrând trăirile emoţionale.

Pentru a răspunde acestor nevoi profund umane, a apărut această mişcare terapeutică, pe care am convenit să o numim TERAPIA UNIFICĂRII (T.U.), dedicată celor care, fără a se înscrie în vreun tablou psihopatologic, resimt o insatisfacţie lăuntrică în legătură cu viaţa pe care o trăiesc şi care este, după toate standardele, normală."

3. Aspectul holistic şi diferenţial al psihoterapiei experienţiale a unificării

Am considerat necesar ca, dincolo de argumentele noastre teoretico-metodologice privind dezvoltarea personală şi interpersonală[1], să inserăm aici câteva din consideraţiile asupra specificului holistic în abordarea teoretică şi practică a noii terapii pe care am introdus-o în ultimii ani, aşa cum apar ele formulate în Revista de Psihoterapie experienţială, nr.1o, l999, pag.14 de către Alexandru Răducanu, care receptează şi „traduce" cu finețe analitică noua viziune a T.U.

„Se pare că, pe măsură ce trece timpul, totul se specializează iar acest lucru este vizibil, de asemenea, şi în terapie. Cantitatea de informaţii care se acumulează este uriaşă, încât pare raţional şi util ca profesioniştii să se specializeze pe domenii din ce în ce mai mici. Doar că experienţa pare să contrazică logica, cel puţin în domeniul terapiei, şi să dovedească necesitatea abordării holistice a unei probleme. O abordare holistică a unei probleme psihologice, nu numai că nu este o irosire de timp şi resurse, ba chiar se dovedeşte a fi cea mai eficientă şi pragmatică, pretându-se la ritmul şi necesităţile vieţii moderne.

Simptomul care necesită o abordare psihoterapeutică nu este doar un efect, el poate fi descris în termenii unui proces. Din acest punct de vedere, psihoterapia experienţială, aşa cum este ea practicată în cadrul SPER, pare să fi depăşit în termeni definitivi relaţia cauză-efect, în jurul căreia se învârte terapia ultimei jumătăţi de veac. Voi argumenta în cele ce urmează, în ce constă abordarea unei probleme ca proces, de ce acest aspect îi imprimă psihoterapiei experienţiale un caracter holistic (pus în evidenţă şi dezvoltat de o manieră originală de către terapeuţii SPER), şi care sunt diferenţele dintre această abordare şi alte tipuri de terapii.

Sunt şcoli terapeutice care, sub sigla modernităţii şi justificarea lipsei de timp, nici măcar nu se mai preocupă de cauză, ci doar de efect, pe care îl combat într-o manieră mai confortabilă sau mai agresivă, directiv sau non-directiv. Abordarea efectului este în deplin acord cu maniera pragmatică de rezolvare pe care o cer zilele noastre, dar ignorarea cauzei va duce în final la limitarea efectului terapeutic. Psihoterapia experienţială consideră abordarea cauzei ca fiind secundară în cadrul terapiei, dar acest lucru trebuie înţeles într-un context. Cauza nu este ignorată în cadrul psihoterapiei experienţiale, ea este considerată ca fiind o componentă a unui proces.

Această terapie nu se centrează pe cauză şi nu consideră că acest lucru va rezolva problema (aşa cum fac terapiile clasice). Credinţa că o abordare eficientă a cauzei va face să dispară ca prin minune efectul este pretabilă unei gândiri reducţioniste. Acea cauză s-a născut şi s-a derulat în timp, determinând diferite transformări în sistem. Unele efecte au devenit cauza altor efecte şi relaţia acestora din urmă cu cauza iniţială, deşi existentă, este fragilă. Toate acestea se derulează simultan şi nu pot fi abordate static; metaforic vorbind, nu sunt nişte stânci, ci nişte valuri.

Voi da un exemplu simplu, pentru a ilustra această situaţie. Să presupunem ca mi se dezleagă şireturile de la încălţăminte (cauza).Continuând să merg, cad şi mă lovesc, rămânând întins pe jos (efectul). Norocul meu este că, pe drum, se întâmplă să treacă vecinul meu, psihanalist, care, cu un aer profund, mă sfătuieşte să mă închei la şireturi!(abordarea cauzei). Ba chiar, binevoitor, mă şi ajută să mă închei. Plin de praf, rănit, cu o puternică stare de

[1] A se vedea programele terapeutice şi formative derulate cu un număr semnificativ de persoane, precum şi rezultatele experimentelor şi analizelor experienţiale publicate în numerele 1-11 ale Revistei de Psihoterapie experienţială, 1997 – 2000, ca şi în primele cinci cărţi ale colecţiei „Caiete experienţiale", editura SPER, 1999 – 2ooo)

amețeală, necăjit şi iritat, trebuie să-i mai achit şi un onorariu substanțial. De atunci, să presupunem că a trecut ceva timp şi, pe aceeaşi stradă, mă împiedic de aceleaşi şireturi şi cad. Doar că, printr-o conspirație a sorții, în apropiere nu se mai află vecinul meu psihanalist, ci somato-terapeutul. Acesta, zâmbitor şi plin de compasiune, îmi întinde mâna, mă ajută să mă ridic, mă ajută să mă şterg de praf şi îmi face un mic masaj în locul rănit (abordarea efectului). După aceea îmi ignoră starea de amețeală şi frustrare şi îşi ia la revedere, mulțumit în sinea lui. Dau să plec şi eu, dar, cum şireturile sunt tot descheiate şi sunt deja amețit, cad din nou! (ignorarea cauzei şi a efectelor procesului). Mă rog la toți sfinții să nu mai apară nici psihanalistul şi nici somato-terapeutul, şi printr-o nouă conspirație a sorții, lângă mine apare cel de-al treilea vecin al meu, psihoterapeut experiențialist. (Am uitat să vă spun că locuiesc pe o stradă pe care sunt multe cabinete de psihoterapie). Acesta îmi întinde mâna, mă ajută să mă ridic şi să mă scutur (abordarea efectului). Mă priveşte cu înțelegere (rezonanță cu problema clientului) şi mă ajută să-mi conştientizez starea de amețeală şi de frustrare (abordarea efectelor procesului). Mă simt ceva mai bine şi îi povestesc ce s-a întâmplat (descărcare emoțională şi conştientizare), timp în care, realizez în prezența lui că sunt descheiat la şireturi şi mă închei (abordarea cauzei). Plecăm fiecare la ale noastre, eu simțindu-mă bine dispus şi promițându-mi să stau de vorbă cu ceilalți vecini ai mei, psihoterapeuți, despre ce mi s-a întâmplat.

Din această parabolă aş vrea să desprind câteva detalii. Anume, ceea ce au ignorat şi terapeutul centrat pe cauză, şi cel centrat pe efect a fost procesul (acel ansamblu dinamic de transformări), precum şi succesiunea optimă a unor etape terapeutice. Cred că devine mai clar în ce sens abordarea cauzei este secundară în psihoterapia experiențială. Ea vine doar ca o etapă care încheie un ciclu. De fapt, am putea spune că psihoterapia experiențială reface în sens invers procesualitatea cauză-efect. De aceea, această abordare finalizează un ciclu şi poate fi considerată o rezolvare autentică a problemei.

Este drept că problema psihică se fixează şi în fizic şi abordarea ei prin somato-terapie este necesară. Dar eliminarea tensiunilor organice nu este echivalentă cu dispariția celorlalte efecte din sistem, deşi are un impact benefic asupra acestora. La fel de adevărat este însă şi faptul că a sta pe un scaun şi a discuta despre problemă, deşi poate duce la o bună rezolvare a ei la nivel rațional şi emoțional, nu dizolvă stazele energetice şi organice, şi nu face să dispară, ca prin minune, efectul.

Considerarea ființei umane ca un întreg, mobilizarea resurselor fizice, emoționale, raționale şi spirituale ale omului reprezintă, în viziunea mea, singura modalitate autentică de abordare a unei probleme. Aceasta, întrucât o problemă implică un proces în care sunt angrenate toate laturile ființei. Blocarea sau diminuarea energiilor şi potențelor spiritual-creative, datorate unor probleme nerezolvate, duce la scăderea capacității persoanei de a găsi soluții viabile şi la agravarea stazei originare. Numai lucrând cu ființa ca întreg, se poate spera la un rezultat optim. Iar acest lucru este aplicat cu profesionalism în psihoterapia experiențială care, pe bună dreptate, se cheamă **a unificării**.

Metodele prin care psihoterapia experiențială reuşeşte să deblocheze energiile stagnante, să redinamizeze personalitatea şi să stimuleze potențialul creator şi de autovindecare, făcând ca pacientul să-şi poată conştientiza şi integra problemele, sunt bine prezentate în altă parte şi nu voi mai face referiri la acestea (Vezi „Psihoterapia Experiențială", I. Mitrofan, î997, î999; „Jocurile conştiinței sau terapia unificării", I. Mitrofan, A. Nuță; î999, „Optimizarea comportamentului profesional" C. Nedelcea, P. Dumitru, î999.).

Dincolo de metode, rezidă modelul holistic în care este abordată terapia, şi integrarea procesualității viului într-o nouă viziune asupra psihoterapiei."

4. Specificul metodologic în Terapia Unificării. Metode şi tehnici de explorare (analiză experiențială) şi restructurare (personală, interpersonală şi transpersonală)

4.1. Indicațiile şi posibilitățile de intervenție ale Terapiei Unificării

<<Experimentează, aici şi acum, explorează-te, autocunoaşte-te, optimizează-ți propriul comportament şi activează-ți propriile resurse, fii conştient de tine pentru a-i putea asista pe alții>> - constituie crezul nostru în formarea psihoterapeuților. Acesta postulează că, înainte de a te implica în profesia de terapeut e absolut necesar să fi fost beneficiarul unuia sau mai multor stagii de igienă psihică, analiză şi dezvoltare personală.

Terapia Unificării este în egală măsură o **terapie didactică** (pentru pregătirea şi dezvoltarea resurselor specialiştilor în domeniu – clinicieni, consilieri, psihologi, asistenți sociali, medici, psihopedagogi), dar şi o terapie centrată pe optimizarea persoanelor normale, a celor cu tulburări emoționale şi de comunicare sau integrare socială, a persoanelor aflate în impas existențial prelungit, cu reacții şi tulburări nevrotice şi psihosomatice.

Concepția şi unele modalități de lucru, prin adaptări specifice, în special centrate pe comunicare şi resocializare prin intermediul limbajelor universale (artistice, corporal-posturale), prin improvizație dramaterapeutică şi alte tehnici creative cu suport metaforic, pot fi extinse şi în asistarea recuperatorie, în special resocializatoare a unor categorii de bolnavi psihotici bine selectați (în special tineri schizofreni aflați în stadii remisionale sau reziduale ale bolii), precum şi în tratamentul complex, în echipă, al bolnavilor toxicodependenți sau al celor cu anumite tipuri de tulburări afective.

Este o terapie atât pentru adulți, cât şi pentru adolescenți şi copii cu diverse dificultăți existențiale şi de adaptare, pentru cupluri şi familii în dificultate, ca şi pentru grupuri şi colectivități de muncă cu grad semnificativ de suprasolicitare sau cu blocaje de comunicare şi interacțiune. T.U. este implicată prioritar în prevenirea tulburărilor psihosociale, psihice şi psihosomatice, în optimizarea capacităților de a face față la stress, în dezvoltarea creativității adaptative, în creşterea eficienței şi bunăstării somato-psihice şi sociale.

De aceea, terapeuții experiențialişti acordă sprijin mai curând în interiorul comunității, în cadrul Centrelor (ex Centrul de dezvoltare personală, consiliere şi psihoterapie experiențială din cadrul Universității Bucureşti – cu bază formativă de master's şi doctorat) şi ai organizațiilor nonguvernamentale (ex. SPER, Empatia, etc), precum şi în sistemul consultanței private.

Orientarea experiențialistă centrată pe unificare a pătruns în ultimii doi ani (1998-1999) tot mai mult şi în cadrul unor laboratoare psihologice şi de consiliere din sistemul de stat – cabinetele de consiliere din sistemul educațional, Policlinici C.F.R., laboratoare psihologice din transporturi, asistarea unor categorii profesionale speciale – personalul medico-sanitar care lucrează cu pacienți afectați de SIDA (v. Doru Buzducea, Daniela Constantinescu, Anca Nicolae,1999)., în asistarea scafandrilor, în formarea psihologilor din rețeaua Connel - Electrica, în asistența socială şi formarea asistenților sociali stradali (v. Adrian Nuță şi Adrian Luca, 1999), în ocrotirea minorilor, în optimizarea comportamentului profesional al personalului din penitenciare (v. Cătălin Nedelcea şi Paula Dumitru, 1999), precum şi în practica psihomedicală a unor psihologi clinicieni (atât în domeniul asistării copiilor (v. Elena Vladislav), cât şi adulților cu tulburări psihice, neuro-motorii şi psihosomatice). Sunt în curs experimentări în domeniul asistării psihologice cu suport experiențial a vârstnicilor (Clinica de Geriatrie), iar rezultate semnificative s-au obținut deja cu grupurile de copii prin dramaterapie şi stimularea creativității (v. Marina Badea, Teatrul Ion Creangă), cu grupurile de părinți şi copii cu dificultăți de integrare şcolară (v. Elena Anghel şi Codruța Lăuneanu), cu grupurile de adolescenți (v. programele desfăşurate în

liceele Gh. Lazăr, Iulia Haşdeu, Gh. Tonitza din Bucureşti, de echipe de terapeuţi formate din Andreea Ion, Elena Vladislav, Denisa Stoica, Elena Salomia, Adriana Bădoiu, Oana Lefter etc.1997-1999)[1].

Ca practicieni şi formatori experienţialişti, noi acordăm grupului rolul prioritar, considerând că el răspunde în cea mai mare măsură nevoilor de autocunoaştere, conştientizare şi autoafirmare ale participanţilor.

4.2. Concepţia, cadrul metodologic şi procesul terapeutic în T.U.

Psihoterapia experienţială, prin accesul la natura transformărilor de sine şi a relaţiilor interumane, se constituie în concepţia şi maniera noastră de a lucra într-o paradigmă a restructurării, autoprogramării şi dezvoltării persoanei, fiind o cale de redobândire, păstrare şi optimizare a sănătăţii somato-psiho-sociale, de prevenire a alienării.

În măsura în care persoana descoperă experimentând în cadrul procesului terapeutic posibilitatea de a se autoaccepta, ea învaţă cum să-şi unifice polarităţile, să-şi resemnifice şi integreze acele „părţi" negate, respinse sau devalorizate, printr-o extinsă autoconştientizare şi o mai matură înţelegere de sine şi de alţii.

Experienţa noastră terapeutică este semnificativ fertilizată de teoria şi practica terapiilor gestalt-creative şi somato-analitice, integrând însă, într-o manieră proprie, o serie de tehnici de restructurare şi unificare intrapsihică, somato-psihică şi interpersonală, într-o viziune holistică. De aceea, preferăm să ne denumim propria modalitate de a lucra drept o nouă TERAPIE A UNIFICĂRII, având în vedere crearea unor modalităţi inedite de intervenţie terapeutică bazate pe puterea transfigurativă a metaforei, a meditaţiei creative utilizate în grup şi individual, a conştientizării prin autoexplorare focalizată corporal, afectiv, cognitiv şi comportamental.

Terapia Unificării foloseşte ca suport simbolic provocativ pentru analiză şi insight limbajele universale de tip artistic – ritmul, muzica, dansul şi mişcarea, modelajul, colajul, artele vizuale, imageria narativă autoexploratorie, situaţia şi scenariul metaforic, improvizaţia creatoare dramaterapeutică. Astfel, imersia în inconştientul individual şi colectiv este adâncă şi revelatorie, iar conexiunea şi rearmonizarea acestuia cu nivelul conştient se realizează spontan.

Scopul utilizării unei palete de expresie creatoare, atât de bogată şi diversă este „re-naturalizarea" condiţiei umane, atât de mult artificializate, înstrăinate de sine şi de rosturile sale evolutive, deblocarea şi redobândirea autenticităţii, a libertăţii de exprimare şi a responsabilităţii. Putem crea astfel premisele transgresării limitelor şi blocajelor personale construite prin exerciţiul cotidian al automistificării, disimulării, degradării şi uitării de sine.

Metodele şi tehnicile noastre de lucru nu îşi propun să ofere şi să impună corecţii, „modele" şi „hrană" emoţională, ci creează mecanismele psihologice prin care persoana poate obţine pe cont propriu aceste achiziţii, satisfăcându-şi nevoile de creştere prin unificarea în interior şi, simultan, cu exteriorul, cu mediul său natural şi social. Ele funcţionează ca metode autotransformative.

Parafrazând un vechi proverb chinez, noi nu oferim soluţii, ci iniţiem persoana în modalitatea de a-şi descoperi, crea şi evalua propriile soluţii, „nu-i oferim peştii, ci o ajutăm să devină pescar". Dar ca orice pescar, ea poate pescui mai mult sau mai puţin, în funcţie de timp, de loc, de pricepere şi de răbdare...

În Terapia Unificării, experimentând „aici şi acum" şi beneficiind de insight-urile autoexplorării asistate, pas cu pas, de către terapeut, omul îşi deblochează spontan propriile resurse şi tot el este acela care le foloseşte, le testează şi le dezvoltă creativ.

Clientul accede prin propria experienţă, în cadrul spaţiului terapeutic facilitator al grupului,

---

[1] Aceste programe sunt prezentate în Revista de Psihoterapie Experienţială.

la modul în care poate face față cât mai eficient stresurilor și provocărilor existenței. El descoperă șansa de a negocia cu sine însuși, de a se accepta, ierta și lua în propria-i grijă și responsabilitate, de a se impulsiona, aprecia, respecta gratifica și, mai presus de toate, el învață să se înțeleagă pe sine, să-și schimbe perspectiva asupra lucrurilor și asupra lui însuși, și în consecință, experimentează bucuria de a coopera cu propria-i transformare, printr-un proces de evoluție conștient, bazat pe libertatea alegerilor și pe asumarea responsabilității.

Din aceste motive, în Terapia Unificării, ca și în alte psihoterapii experiențiale, în special, în terapia gestalt, în terapiile prin creație, în terapia rogersiană „centrată pe persoană" și în analiza existențială, riscul dependenței terapeutice este minim, iar rezistența terapeutică – un foarte bun vehicul pentru provocarea insight-urilor clarificatoare și pentru restructurarea spontană.

Numai în aceste condiții, persoana își poate dezvolta potențialul său de adaptare creativă, adică de sănătate în sens larg – somatopsihic, sociomoral, interpersonal și spiritual.

Terapia Unificării creează condițiile și terenul psihologic pentru experimentarea conștiinței extinse, pentru dezvoltarea resurselor și capacităților excepționale, pentru transpersonalizare.

Ca orice psihoterapie experiențială, ea are rădăcini în filosofia existențială și în gândirea fenomenologică, preia și nuanțează conceptele psihodinamice și analitice, dar realizează o osmoză semnificativă cu practicile spirituale străvechi, orientale și occidentale, mereu redescoperite, re-înțelese, re-asimilate.

• ***Relația terapeutică.***

Terapia Unificării echivalează cu învățarea strategiei de „a lucra asupra sieși" și de a te autoschimba. Acest proces este indestructibil legat de coevoluția spirituală a terapeutului și a persoanei asistate, de dubla responsabilitate a păstrării igienei psihologice, morale și relaționale de către ambii.

Noi concepem relația terapeutică, din acest punct de vedere ca pe un proces de devenire, „creștere împreună" și actualizare mutuală, bazat pe respectul libertății valorilor și opțiunilor. Este o relație de tip creativ-empatic, fiind în egală măsură nutritivă și deblocantă emoțional, dar și transformativă în plan cognitiv și comportamental. Ea se dezvoltă prin co-prezență și disponibilitate, prin rezonanță și contagiu intragrupal, prin „însoțirea" (acompanierea) activ-receptivă atentă, fluidă, flexibilă de către terapeut, atât a clientului-protagonist, cât și a grupului simultan.

Grupul de dezvoltare personală, fie că are un scop didactic, fie unul de optimizare comportamentală, fie unul terapeutic, este preferabil să fie condus de o **echipă terapeutică** formată din terapeut, coterapeut, un observator avizat (în curs de formare, funcționând și ca agent provocator și facilitator în procesul terapeutic, în anumite secvențe), precum și un videocameraman, specializat în lucrul cu grupurile.

Terapeutul și coterapeutul sunt prezențe autentice și unificatoare pe parcursul tuturor secvențelor procesului terapeutic, atât în lucrul focalizat pe o persoană, cât și în cel centrat pe procesul și dinamica de grup, ei facilitând conexiunile intrapsihice și interpersonale cu valoare terapeutic-transfigurativă, abținându-se de la tentația interpretărilor, a evaluării clienților prin scheme explicative teoretice sau cu caracter personal, ca și de la direcționarea forțată prin opinii, sfaturi și sugestii.

Lucrul cel mai important în efortul de focalizare a ambilor terapeuți este plierea pe simbolurile și semnificațiile personale ale clienților, pe trăirile și atitudinile lor față de strategiile, soluțiile sau insight-urile pe care le developează și experimentează „aici și acum", prin readucerea și dramatizarea „trecutului" sau a „viitorului" în PREZENT – singurul reper care le conferă cadrul și măsura reală a ceea ce sunt (ce simt, ce nevoi au, ce gândesc, ce doresc) și a ceea ce pot fi și face(activarea resurselor, experimentarea în imaginar și în real-acțional a comportamentelor alternative spontane, creative, inedite).

Astfel, terapeutul deschide şi orientează flexibil calea descoperirii de sine clientului, implicând activ grupul în facilitarea şi confirmarea acestui proces de autorevelare pe care fiecare participant la rândul său îl parcurge. El practică de cele mai multe ori o adevărată maieutică de externalizare şi conştientizare a experienţelor interioare profunde ale clienţilor, de **clarificare** şi **re-semnificare** a acestora de către ei înşişi, de **reconectare** a fiecăruia cu Sinele şi cu resursele sale.

Terapeutul este totodată o **co-prezenţă** vie, disponibilă, empatică şi energizantă în cursul procesului de explorare, exprimare autentică şi integrare a „zonelor „ de umbră, pe care tot el îl declanşează în client, ca şi în grup, acompaniindu-l, reflectându-l şi facilitându-l.

Coterapeutul susţine discret şi complementar demersul terapeutului, creează deschidere pentru intervenţiile alternative, participă prin dramatizare provocativă alături de terapeut în secvenţele-cheie şi oferă feed-back permanent terapeutului, integrează persoanele mai puţin participative sau marginale în procesul de explorare şi analiză, oferă suport afectiv.

Ambii membri ai echipei terapeutice constituie totodată suport de transfer pentru imago-urile parentale, de aceea echipele formate dintr-un bărbat şi o femeie sunt în general mai stimulative şi mai deblocante, deşi se poate lucra, în funcţie de calitatea şi maturitatea psihologică şi profesională şi cu un singur terapeut (pe cât posibil cu un grad crescut de unificare internă), sau cu o echipă monosex, dar cu o bună structurare a rolurilor complementare. Factorii de personalitate sunt importanţi, lucru evidenţiat şi validat într-o cercetare a Codruţei Lăuneanu, parţial comunicată în Revista de Psihoterapie Experienţială nr.6, 1998 p.22-23 şi nr.9, 1999 p.31* ("Terapeutul experienţialist" şi respectiv, „Cine sunt psihoterapeuţii experienţialişti?").

Observatorul avizat este un membru flotant al echipei, în sensul că prezenţa lui nu este obligatorie, dar atunci când există, poate fi o prezenţă stimulativă pentru participanţii la grup, şi un „suport" tehnic valoros, el câştigând, pe de altă parte un exerciţiu pregătitor, formativ, indispensabil în dobândirea deprinderilor de contact şi de lucru terapeutic ulterior.

Videocameramanul aduce o contribuţie extrem de utilă procesului terapeutic, lucrul cu camera focalizată pe persoană simultan cu vizionarea propriului comportament (contactul cu propriul chip, cu propria postură, etc),. ori vizionarea ulterioară a înregistrării şedinţelor de grup, facilitând insight-uri şi restructurări semnificative, decentrări şi deblocări ale spontaneităţii, prin conştientizarea „măştilor", comportamentului „de faţadă", a rigidităţilor şi deprinderilor stereotipe, inautentice. Lucrul cu videocamera contribuie în mod specific la descoperirea şi exersarea STĂRII de MARTOR care devine instrument intern de autotransformare.

4.3. Structura şi dinamica procesului terapeutic sau „laboratorul experienţial" – mică „alchimie" cu scop de unificare personală şi interpersonală.

Pentru noi, sănătatea individuală nu poate fi ruptă de cea socială şi de cea a mediului natural, adică presupune respectarea ritmurilor şi legilor fireşti ale ecosistemului, ale universului.

Concepţia şi modalitatea noastră de abordare sunt holistice. De aceea, **instrumentele şi tehnicile psihoterapeutice sunt mai curând „vehicule", exerciţii, situaţii şi scenarii simbolice provocative, de o mare diversitate şi creativitate, în întâmpinarea nevoilor complexe şi unicităţii fiecărei persoane**, de la cele centrate pe comunicare simbolică de tip corporal, la cele axate pe comunicare verbală (prin joc de rol), de la improvizaţie melo-ritmică şi sonoră în grup (vocală sau instrumentală), la improvizaţie prin dans şi mişcare simbolică, de la modelaj şi expresie plastică – la dramaterapie şi metaforă

transformativă, de la experimentarea contactului empatic revelatoriu – la meditația creativă individuală și în grup.

În cadrul fiecăreia dintre aceste modalități de lucru se respectă principiul desfășurării progresive a pașilor terapeutici specifici fiecărei întâlniri terapeutice. Acești „pași" îi regăsim la scara întregului proces terapeutic, redimensionați însă în funcție de etapa, durata și forma practicării terapiei unificării (individual sau în grupul de dezvoltare personală.).

O adaptare specifică a acestei modalități terapeutice este necesară în cazul terapiei de cuplu și de familie, scopurile și tehnicile de intervenție fiind însă în cea mai mare parte comune cu cele practicate în grupul de dezvoltare personală.

Acești **pași** sau **secvențe terapeutice** urmează, în mod natural calea armonizării și unificării interne și externe, prin deblocarea spontană, în ritm personal, a procesului de autorestructurare, optimizare, dezvoltare și extindere a conștienței. Iată formularea lor succintă:

• ***Provocarea și experimentarea***. Această secvență inițială constă în lansarea exercițiului sau pretextului situațional provocativ, metaforic / simbolic, corporal sau verbal, cu sau fără suport creativ-artistic, de tip improvizație sau relativ structurat, angajând participanții într-o experiență „aici și acum" de focalizare, autoobservare, trăire și autorevelare/ autodescoperire. **Efect : conștientizare de sine lărgită**. Se concretizează în insight-uri revelatorii prin intrarea în contact cu sinele profund, cu părțile de umbră ale Eu-lui (reprimate, negate, deplasate, proiectate, distorsionate, respinse, neacceptate). Se conștientizează starea de **incongruență** internă, de divizare (fragmentare) la nivel intrapsihic, între exprimarea verbală și cea corporală, între masca socio-comportamentală și realitatea nevoilor, trăirilor, percepțiilor și gândurilor. Prin exersarea autoobservării în prezentul situației sau scenariului provocativ se dobândește experimental starea de MARTOR simultană cu experiența trăită, ceea ce permite spontan accesarea inconștientului și actualizarea celor mai semnificative informații conectate cu emoții și sentimente blocate – tot atâtea resurse energetice și creative potențiale.

• ***Autoanaliza clarificatoare*** reprezintă secvența asistată flexibil de către terapeut și facilitată, provocată, validată și extinsă calitativ prin feed-back-ul grupului. Analiza în prezența grupului și inter-analiza constituie un proces fertil pentru înțelegerea, reevaluarea, acceptarea și reintegrarea părților respinse sau blocante ale eu-lui, dintr-o perspectivă schimbată, bazată pe experiența trăită și pe procesul de identificări/diferențieri, analogii și rezonanță mutuală, pe care terapeutul și coterapeutul îl catalizează și îl ghidează discret, mai curând în sensul stimulării dinamicii comunicării cu sine și cu grupul, decât al interpretării și decriptării conținuturilor conștientizate. **Procesul analitic experiențial** urmează calea pe care fiecare client o aduce la lumină ca fiind necesară în detensionarea și înțelegerea de pe alte poziții a zonelor sale de conflict și vulnerabilitate, a blocajelor și obstacolelor interioare care generează anxietate, culpabilitate, sentimente și idei de neputință, incapacitate, inadecvare, ineficiență, atitudini de autorespingere, blam și demobilizare, frustrare și eșec. **Temele** cele mai frecvente care focalizează și reperizează procesul analitic sunt: dependența emoțională, imaturitatea, teama de abandon, respingere și eșec, autorespingerea și imaginea de sine negativă, agresivitatea și teama de autoritate, ostilitatea reprimată față de figurile parentale și cele de transfer, intoleranța și posesivitatea, anxietatea și neîncrederea în sine și în alții, fobia socială, sentimentul de izolare și singurătatea, frustrațiile emoționale și sexuale.

Mijloacele de provocare și suport pentru procesul analitic în abordarea experiențială a unificării se apropie mai curând de tehnicile gestaltiste, dramaterapeutice, reichiene, bioenergetice și somato-socioanalitice, decât de abordarea psihanalitică. Focalizarea analizei la nivel corporal prin intermediul metaforei revelatorii asociază spontan actualizarea celor mai profunde experiențe anterioare conflictogene sau divizante (neintegrate), care par „arhivate" sau „înfășurate" în memoria noastră corporală și psihică simultan, ca într-un program energo-

informațional definitoriu fiecărui individ uman pe care l-am putea înțelege ca pe un biopsihocomputer de mare complexitate și performanță.

Utilizarea metaforei accesează „fișierele informaționale" de care dispune persoana și le poate nu numai lectura, ci și restructura, rescrie, completa, optimiza. În plus, folosind explorarea cu suport metaforic, subiectul își poate activa programe de rezervă de care dispune, dar pe care nu le-a folosit niciodată sau în suficientă măsura și care par „uitate" sau necunoscute, dar de asemenea el își poate crea noi programe funcționale (strategii noi de utilizare a informațiilor și comportamentelor).

Creându-și programe noi, fluide, persoana ajunge să-și re-semnifice și să-și îmbogățească codurile și mesajele personale, ceea ce echivalează cu un proces de autoreînnoire, de autorestructurare și extindere a capacităților sale energo-informaționale. Cu alte cuvinte, creativitatea sa virtuală și actualizată o determină să capete un grad crescut de autonomie funcțională care se exprimă în autoreevaluare și autoregenerare. În limbaj psihologic, activarea resurselor și strategiilor creatoare conduce la o **extensie a conștienței,** la o multiplicare și rafinare a cunoașterii trăită ca experiență cognitivă și afectivă simultan, pe care am putea-o numi printr-un termen mai adecvat – **spirituală și autotransformativă**.

Dar oricum am numi-o, experiența preluării controlului asupra propriilor mecanisme funcționale psihocorporale și puterea de a ne crea noi programe constituie cheia terapiei unificării –T.U., ea conferind astfel ființei umane un grad foarte mare de libertate, autonomie, responsabilitate și accesul la controlul propriei evoluții.

Așa se explică de ce jocul simbolic ca formă de acțiune a metaforei revelatorii, fie el experimentat ca dramaterapie (arta experimentării rolurilor multiple, alternative, inedite) sau ca joc creativ în scenariile metaforice cu suport grafic, plastic, muzical, sau centrate pe dans și mișcare, constituie cea mai puternică modalitate de optimizare și restructurare spontană a vechilor „soft-uri" sau a celor deja „virusate" (v. stările psihice și psihosomatice maladive).

Jocul simbolic antrenează atenția focalizată spontan dar perfect conștient (și uneori chiar supraconștient), declanșând **o** stare de meditație continuă și dinamică. Ea produce instantaneu râsul și bucuria (deblochează spontan energia și o orientează pozitiv), iar această modalitate-resursă de a trăi și experimenta viața și propria persoană, devine principalul instrument de care dispunem pe cale naturală de a ne reconecta la Sinele nostru, de a ne „vindeca" de starea de fragmentare, de a ne unifica și evolua.

În analiza experiențială sunt înglobate însă, variabil, și unele elemente ce țin de analiza jungiană atunci când procesul de dezvoltare interpersonală cu scop de unificare se centrează pe meditația creativă în grup, cu suport meloterapeutic, dansterapeutic, dramaterapeutic sau artterapeutic (desen colectiv, modelaj sau colaj colectiv, etc) iar relevarea comportamentelor arhetipale și simbolice universale (de ex. crearea spontană de mandale ca simboluri unificatoare, atât posturai, prin dans și „sculptarea" – modelarea- relațiilor interpersonale, cât și prin alte forme de comunicare artistică) apare frecvent în procesul terapeutic.

• ***Exercițiul resurselor creative și al alegerilor proprii*** constituie o etapă importantă a procesului terapeutic, care se centrează pe consolidarea atitudinilor și acțiunilor creative, deschise, fluide, pe fundalul autoacceptării și autoîncrederii dobândite pas cu pas în cadrul analizei experiențiale. Dacă prin analiză, clienților li de deschide „poarta" către sine și intră spontan în contact cu resursele, activarea și validarea acestora prin acțiune este sarcina logică a etapei sau „pasului" următor al terapiei unificării. Aceasta necesită un exercițiu tenace și bine structurat, centrat pe căutarea și descoperirea atitudinilor, soluțiilor sau comportamentelor alternative și implementarea strategiei creative de a lucra cu sine în experiența vieții de zi cu zi, în contextul social. Și acest exercițiu începe prin validarea noilor strategii în cadrul grupului de dezvoltare, ca proiecție în micro a colectivității, a socialului. În acest scop ne bizuim pe dramatizare simbolică (posturală, verbală și acțională, conform tehnicii „ca și cum" – joc de rol și apoi exersarea comportamentului real), precum și pe unele

tehnici inspirate de programarea neuro-lingvistică (NLP). Scopul nostru este să implicăm clienții în practica alegerilor proprii şi a asumării responsabile a consecințelor acestora. Accentul se deplasează de la inerția şi persistența „obligatorie" în alegeri (decizii şi comportamente rigide, univoce, previzibile) la exercițiul schimbării alegerilor posibile, ceea ce lărgeşte mult diapazonul comportamentelor creative, adaptative în condiții de eustress. Clienții îşi recuperează semnificativ încrederea în forțele şi resursele proprii, bucuria de a-şi exersa libertatea, fiind deplin conştienți că întotdeauna există o posibilitate mai bună sau pur şi simplu o altă posibilitate. Aceasta dizolvă ataşamentul şi aderența la vechile idei şi patternuri comportamentale, fie ele chiar comode şi aparent satisfăcătoare, în favoarea prospectării altor „căi" mai reformatoare, dar în orice caz, mai puțin nevrotice şi blocante energetic şi cognitiv. Atitudinea deschisă, transparentă, simultan orientată către interior şi către exterior, fluidizează relațiile cu ceilalți, creşte eficiența şi competența interpersonală economisind în acelaşi timp o prețioasă cantitate de energie care se reconverteşte în bună-dispoziție, optimism, seninătate, toleranță şi disponibilitate de suport şi ajutor, creativitate, respect față de sine şi față de viață în general – ființe, lume, natură, univers.

• ***Transformarea personală creativă unificatoare.*** Restructurarea spontană a imaginii de sine şi de alții, a perspectivei asupra realității, a nevoilor, scopurilor şi strategiilor comportamentale prin activarea resurselor creative şi posibilitatea trăirii primelor experiențe transcognitive sau transpersonale semnalează în procesul terapeutic şi de dezvoltare intrarea într-un nou stagiu evolutiv - **stagiul transformării personale creative** şi al **asumării responsabilității alegerilor**. Este o etapă de sporire în fluidizarea raporturilor persoanei cu sine şi cu lumea, de lărgire considerabilă a câmpului şi posibilităților de experimentare, de creştere remarcabilă a atitudinilor şi comportamentelor creative, de optimizare a expresivității şi afirmativității mature, a toleranței, încrederii şi capacității de a sprijini şi oferi suport emoțional necondiționat, a comprehensiunii empatice, a implicării şi prezenței autentice prin depăşirea semnificativă a deprinderilor înlănțuitoare de ataşament. Non-ataşarea în sensul acceptării autonomiei proprii şi a celuilalt, al depăşirii dependențelor emoționale şi acționale, dar nu în sensul unei detaşări iresponsabile sau aresponsabile ori al unei mortificări emoționale, constituie o condiție sine qua non a evoluției personale şi a prezervării stării de sănătate. Ataşamentul excesiv este echivalent cu detaşarea morbidă creând aceleaşi tipuri de blocaje energo-informaționale, conducând inevitabil persoana către impas existențial (uneori eşuând în boală), sau eliminând-o pas cu pas din cursa evoluției.

Adesea această etapă terapeutică este corelată cu progrese spirituale şi cognitive semnificative – extensia capacităților de percepție şi înțelegere, promptitudinea şi finețea reacțiilor cognitive de decriptare simbolică, a capacității de re-semnificare şi lărgire a perspectivei de evaluare a evenimentelor şi relațiilor interumane. Se remarcă de asemenea stimularea capacităților de reprezentare şi a celor imaginative, a flexibilității şi fluidității fluxului mental, a intuiției şi a experiențelor transpersonale sau transcognitive. Creşte calitatea exprimării nonverbale şi verbale (expresivitate, persuasiune, plasticitate sugestivă, putere de convingere şi inducție, rezonanță, bogăția mesajelor şi esențializarea sau universalizarea lor).

Efectele acestor automodificări se reflectă în auto şi interacceptare, conectare cu sine şi cu alții, optimism, căldură emoțională, entuziasm reciproc şi capacitate de împărtăşire, o notă de euforie, variabilă de la persoană la persoană şi de la grup la grup, o disponibilitate sporită pentru explorare şi transformare, un sentiment benefic de unitate şi coeziune internă şi externă, de linişte şi armonie, de siguranță şi solidaritate. Un efect remarcabil este descoperirea, asumarea şi exercițiul unei libertăți interioare şi exterioare autentice, responsabilizarea matură în opțiunile, deciziile şi acțiunile personale. După opinia noastră aceste efecte semnalează integrarea funcțională a celor două emisfere cerebrale, extensia conştienței într-o manieră naturală, spontană, dar ca urmare a unui proces de dezvoltare şi mutație psihologică progresivă, logic structurat şi stimulat(activat), validat pas cu pas prin

experimentare individuală şi de grup. Acesta este **procesul terapeutic al unificării** şi el stă la baza unei integrări creative extinse, bio-psiho-spirituale a fiinţei umane în habitatul ei social, natural şi cosmic.

Grupul experienţial centrat pe terapia unificării s-a dovedit din practica noastră cu peste 1200 de persoane (specialişti, absolvenţi, studenţi) o modalitate optimă de dezvoltare a capacităţilor de comunicare expresivă verbală şi nonverbală, a empatiei, de autoexplorare şi creativitate interacţională. Efectul s-a concretizat în creşteri obiectivabile[1], ale maturităţii emoţionale, ale capacităţilor de autoacceptare şi unificare a polarităţilor, de toleranţă şi sprijin social, de deblocare a resurselor de a face faţă la stress şi de rezolutivitate creativă, de extindere a nivelului de înţelegere şi conştienţă, de scădere semnificativă a anxietăţii şi a altor tendinţe nevrotice. Obţinerea unor efecte de profunzime necesită o durată relativ extinsă a procesului terapeutic şi de dezvoltare, dar primele rezultate certe se instalează după cca. 80-120 de ore de lucru. Există însă persoane care evoluează mult mai rapid şi altele care stagnează, se fixează pe un nivel de achiziţie, oricât de mult ar continua să participe la un grup de dezvoltare. Dar aceste aspecte constituie deja subiectul unei alte cercetări.

4.4. Strategia de lucru în T.U. (metode şi tehnici)

Strategia de provocare, explorare (analiză) şi restructurare personală şi interpersonală a respectat principiile exprimării libere şi autentice, experimentării „acum şi aici", cu sine şi cu grupul, integrând o multitudine de exerciţii provocative-suport, în special, cele bazate pe metaforă corporală: „sculptura" şi „fotografia de grup", situaţii şi scenarii metaforice autoexploratorii şi transformative, comunicare nonverbală prin diverse modalităţi senzoriale, cu accent pe stimularea sinesteziei, tehnici de restructurare de tip gestaltist - tehnica scaunului gol, lucrul cu polarităţile, metapoziţiile, tehnici preluate, adaptate sau personalizate din programarea neuro-lingvistică (de ex, „linia timpului"), tehnici de meditaţie în grup cu suport metaforic şi muzical, meditaţie dinamică, improvizaţie muzicală şi comunicare prin ritmuri, dans şi mişcare, construcţia creativă a grupului (din obiecte aflate la îndemână) etc, toate acestea fiind suportul provocativ al analizei personale şi de grup, al insight-urilor clarificatoare şi restructurante.

- ***Lucrul cu metafora în T.U.***

Terapia Unificării utilizează matafora, atât verbal cât şi corporal, simultan sau succesiv, activând procese de proiecţie, developare şi restructurare, atât la nivel simbolic ideo-afectiv, cât şi acţional. Metafora este o cale excelentă de dinamizare şi dezvoltare a resurselor individuale şi de grup, ea acţionând ca o modalitate de conectare rapidă şi surprinzătoare între inconştient şi conştient.

Lucrul cu metafora în T.U. permite o imersie adâncă în profunzimile inconştientului individual şi colectiv, pe fondul şi cu păstrarea conştiinţei clare, (trează, suprafocalizată). Prin maniera de lucru pe care am adoptat-o, ne diferenţiem însă atât de maniera Ericksoniană de a utiliza metafora terapeutică sau de cea a lui D.Gordon (1978), cât şi de imageria folosită în N.L.P. (pentru informaţii comparative v. Diana Vasile, „Metafora în psihoterapie", Revista de Psihoterapie Experienţială, nr. 6, 1998 şi articolele incluse la rubrica „Atelier formativ" din aceeaşi revistă).

Noi utilizăm metafora ca pe un instrument de explorare indirectă a experienţelor trăite de subiect, atât a celor prezente, cât şi a celor trecute sau proiectate în viitor. Ea ne permite „o călătorie" flexibilă şi puţin previzibilă de-a lungul liniei timpului subiectiv şi în universul interior codificat al clientului, procesat şi arhivat într-o manieră personală, tot aşa cum, deşi în toate

[1] Vezi studiul de validare al Programului SPER, finanţat de Fundaţia Soros, 1997-1998, efectuat de Ovidiu Pop, Daniela Constantinescu, Angela Ionescu şi Andreea Petrescu.

bibliotecile sunt cărți, ele sunt totuși așezate, aranjate, împrumutate, folosite și reașezate într-o manieră diferită.

„Călătoria metaforică în spațiul și timpul interior al persoanei devine cadrul și canavaua pe care se derulează maieutica analitică experiențială centrată strict pe trăirile, semnificațiile și simbolurile personale ale celui asistat, acesta fiind ancorat de terapeut și de grup pe parcursul întregului proces explorator și de conștientizare, ca de un adevărat fir al Ariadnei. Astfel, terapeutul asistă și însoțește clientul în procesul **„re-nașterii sale"** metaforice întrucâtva asemănător unei moașe, asigurându-i tot sprijinul necesar și prezența sa securizantă și comprehensiv-încurajatoare, dar neputând „naște" în locul lui.

Metafora personală, structurantă și revelatorie, accesează lumea interioară a persoanei progresiv, angajând spații experiențiale din ce în ce mai adânci, mai decontactate de eul conștient, focalizându-i atenția, percepțiile și trăirile pe informații procesate simbolic și „înfășurate" în cadrul programelor sale mnezice, uneori prelungindu-se în inconștientul colectiv sau în experiențe posibile din stadiul intrauterin și chiar preintrauterin (dacă acceptăm doctrina existențelor anterioare și a transmutării nucleului energo-informațional definitoriu al ființei, pe care unii preferă să-l numească spirit, alții conștiență universală).

Uneori procesul de autoexplorare asistată prin metaforă revelatorie conduce clientul către mesaje și clarificări ale unor amintiri, conflicte, tensiuni, traume, extrem de vechi, situate, în cadrul unor regresii majore, la nivelul unor experiențe trăite în stadiul intrauterin, în momentul nașterii dar și pe parcursul întregii existențe a persoanei. Astfel, metoda noastră develope ază într-o altă manieră, complet inofensivă, dar cu valențe terapeutice spontane, intrinseci, fenomene psihice semnalate și de S.Grof prin celebrele sale experimente sub L.S.D., din păcate mult prea brutale și riscante pentru câștigul cognitiv uriaș pe care l-au adus la vremea respectivă.

În cazul nostru, informațiile revelate prin incursiunea metaforică sunt asociate într-o manieră, am putea spune impecabilă, (care s-ar putea figura sub forma unei spirale de procesare), cu tipuri de evenimente, strategii acționale, trăiri emoționale, percepții și senzații interconectate, constelate pe niveluri de vârstă sau pe etape existențiale, reproducându-se ca pattern-uri cu exactitatea unor „ceasornice interioare" care măsoară sau păstrează mereu aceleași semnificații sau mesaje, esențiale pentru modul în care se desfășoară viața persoanei. Ele definesc un fel de pattern-uri fundamentale sau matriceale ale devenirii psiho-corporale, care se perpetuează de la un nivel la altul al dezvoltării persoanei și explică blocaje și conflicte specifice aflate (procesate) în oglindă cu resurse reparatorii (energii și informații virtual creative sau transformative).

Adesea, poarta de intrare în „realitatea interioară" o constituie senzațiile și percepțiile asociate cu trăiri emoționale foarte intense, prilejuite de o experiență de mișcare sau de derularea unei „imagerii" personale, focalizată pe alegerea liberă de către client, a unui detaliu – ce devine cheia porții de acces, în contextul exercițiului propus.

Nu este exclusă posibilitatea ca experiențele trăite să corespundă în unele cazuri unor evenimente cu mult mai vechi, conectate cu inconștientul colectiv sau cu informații stocate la nivelul conștienței universale ori în legătură cu unele posibile existențe anterioare, după cum și rezervele stocate (disponibilități și soluții, alternative comportamentale creatoare, posibilități de adaptare practic infinite) să se origineze în aceeași SURSĂ universală, încă insuficient de clară din perspectiva explicațiilor științifice, ca și a celor de natură spirituală. Experimentele noastre par să reconfirme ideea de loc nouă că aproape tot ceea ce ni se pare că ne aparține și ne reprezintă, de fapt nu ne aparține și că suntem la scară cosmică doar „canale" energo-informaționale care rulează, filtrează, păstrează și recreează din și pe seama uriașului rezervor al cunoașterii universale, al vieții.

Toate acestea se revelează cu o nebănuită forță de expresie și oferă semnificații ordonatoare pentru viața de „acum și de aici", permițând participanților la grupul experiențial o

reintegrare a petelor de umbră ale personalității, respinse, reprimate, neînțelese, uitate. Aducerea acestora la lumina lui „acum şi aici" schimbă brusc perspectiva asupra imaginii de sine, asupra sensurilor şi posibilităților personale, deblocând resursele rezolutive creatoare şi unificatoare de care clientul devine conştient şi disponibil să le valideze în planul realului.

Am putea spune că terapia prin metaforă unifică personalitatea, trecutul cu prezentul şi cu viitorul, resemnificând traiectoria de viață şi investind-o cu sens, cu forță de finalizare, cu putere de cunoaştere şi de autoconducere, redându-i spontaneitatea creatoare, fluiditatea, vitalitatea, încrederea şi pozitivitatea. Ea reaşează ființa umană în verticalitatea condiției sale, re-trezind-o în dimensiunea sa spirituală .

Pe parcursul scenariilor metaforice de autoexplorare şi interexplorare, membrii unui grup de dezvoltare pot experimenta uneori minunate experiențe de comunicare şi de trăire transpersonală, care se dovedesc sursa inefabilă a unor creşteri şi modificări subtile ale personalității lor.

Adesea, o lărgire a câmpului conştienței şi o mai mare libertate de expresie şi acțiune sunt primele consecințe ale experimentării în grup a unor astfel de experiențe de supraconştientizare. Un alt efect îl constituie creşterea solidarității şi comuniunii de grup, a armoniei şi cooperării, o trăire euforică colectivă, mai multă empatie şi transparență în relațiile interumane.

Avantajul utilizării tehnicii noastre bazată pe comunicarea metaforică, este în primul rând, caracterul ei indirect, subtil-provocativ, spontan şi nemanipulativ, pe fond de veghe (de claritate a conştiinței) şi respectând libertatea clientului de a explora şi a se exprima prin propriile-i simboluri şi trăiri autentice, ceea ce ne diferențiază de alte maniere de lucru, ca de pildă, hipnoza ericksoniană sau programarea neuro-lingvistică, după cum am mai precizat şi anterior.

Un alt avantaj substanțial al tehnicilor metaforice concepute şi practicate de noi constă în delicatețea cu care operează asupra unor probleme reale, de care subiectul este perfect conştient, dar pe care le prezintă şi le conştientizează sub forma mascată a jocului experiențial simbolic. Astfel este menajată şi protejată sensibilitatea persoanelor de pericolul unei dezvăluiri brutale în grup (ceea ce ar putea avea drept consecință eventuale răniri narcisice sau creşterea iminentă şi disproporționată a rezistențelor).

Terapia prin metaforă are puterea miraculoasă de a dizolva şi de a preveni instalarea rezistențelor în terapie, angajând totodată curiozitatea, spontaneitatea, disponibilitatea exploratorie, intuitivă şi participarea autentică a clienților. Participanții nu numai că se simt confortabil în grup, dar se şi stimulează mutual în a se autodezvălui, în a se sprijini .

Experimentul metaforic de grup se bazează pe mecanismul analogiei şi proiecției, având o dublă vocație: cea diagnostică, evaluativă şi cea terapeutică, restructurantă şi transformativă spontan. Se poate afirma că el este simultan o situație (auto)evaluativă şi terapeutică. El conduce la developarea şi conştientizarea unor probleme , atât individual, cât şi de grup. Pe de altă parte, el poate fi utilizat şi ca o modalitate de **psihodiagnostic experiențial**, care constituie însă subiectul unei alte cărți.

Insight-uriile produse pe această cale stimulează procesele de autodezvăluire şi analiza transformativă (mai bine-zis transfigurativă), structurând şi optimizând scenariul existențial prin joc de rol, prin transpunerea sa într-o zonă a imaginarului complet lipsită de risc, dar în acelaşi timp, predispusă la o reproiectare de sine constructivă, evolutivă. Iată spre exemplificare, câteva opinii formulate de unii participanți la grupurile de dezvoltare experiențială:

„Toți cei din grup au dobândit încredere în urma cunoaşterii directe, au văzut că experimentarea înseamnă viață, că nu fug după ceva, ci de cineva şi că acel cineva sunt chiar ei înşişi. S-au oprit din fugă, s-au privit, au simțit frumusețea înăuntrul lor şi în ceilalți şi s-au acceptat aşa cum şi ceilalți au făcut-o pentru ei : necondiționat (...) Mi-am întărit convingerea că oamenii sunt foarte diferiți şi că e minunat să-i accepți aşa cum sunt. E bine că o astfel de experiență mi-a crescut gradul de toleranță" (C.S.)

„Am ajuns să mă percep mai bine, să fiu mai înțelegătoare cu mine. Unele probleme le-am rezolvat. Am ajuns să zic: îmi place cum sunt!" (D.V.)

„Am lăsat aici o parte din pietrele lacului meu. Am devenit mai luminoasă. S-au domolit în mine multe lucruri negative. Am pierdut niște complexe și am aflat multe lucruri despre mine, pe care n-aș fi putut să le descopăr singură." (M.M.)

„La fiecare ședință aveam din ce în ce mai mult acces la mine, mă descopeream".(A.S.)

„Am devenit mai toleranți față de firescul altora, față de alte sisteme de valori și strategii de viață și poate că suntem mai dispuși să ne oferim sprijinul altora."(M.E.)

„Am câștigat dorința de a fi naturală, de a mă dezvălui așa cum sunt în realitate, alungând astfel orice mască". (S.A)

Lucrul cu metafora este nu numai deblocant și activator în sens analitic și autotransfigurativ, ci și un excelent diluant al rezistențelor și un catalizator al autonomiei experimentale a clientului, o cale de a-l face să se simtă nu doar în siguranță, ci și responsabil de deciziile sale și autor al propriilor strategii rezolutive de viață. Astfel, se produce treptat, efectul de creștere sau maturizare psihologică, evitându-se orice dependență terapeutică, întrucât, pe parcursul procesului terapeutic oamenii învață să devină ei înșiși, să creadă în resursele lor personale și să le experimenteze în realitatea lor existențială, să le modifice în funcție de propriile opțiuni. În consecință, ei învață să se autovalorizeze și să acționeze liber, matur, adaptativ, creativ.

Metafora este doar creuzetul terapeutic în care se alchimizează treptat și în deplină conștientizare de sine, trăirile, stările, atitudinile, cognițiile și comportamentele personale, concepându-se proiectul devenirii de sine. Ea permite persoanei să se experimenteze pe sine, în calitate de autor și personaj al propriilor scenarii de viață, de regizor și de actor, de martor și de evaluator și, evident, de sfătuitorul cel mai avizat al propriei ființe, în spațiul atât de bine definit și conceptualizat de Adrian Nuță drept INTER-REALITATE (v. „De ce iubesc dramaterapia?", Revista de Psihoterapie Experiențială,nr. 11, 2000, p.1)

• ***Jocuri simbolice interactive***

O parte dintre scenariile metaforice pe care le practicăm cu grupurile experiențiale, au fost structurate sub numele **„Să experimentăm lumea"**, un set de exerciții care cuprinde jocuri simbolice interactive, utilizând cele patru elemente fundamentale: aer, foc, apă, pământ.

La baza conceperii acestor exerciții se află convingerea noastră că echilibrul ființei umane se întemeiază pe acordul cu și unificarea la nivelul personalității a celor patru dimensiuni esențiale – structurate pe două axe evolutive bipolare: masculinitate/feminitate consonând simbolic cu axa aer/apă și paternitate-maternitate redată simbolic prin axa foc/pământ.

Conform acestei aserțiuni, integrarea în deplină armonie a celor patru principii cosmice de structurare a ființei umane și reflectarea lor în comportament, ca expresie a personalității, asigură evoluția ei, interioară și exterioară, ca parte integrantă a Universului.

Pentru noi, sănătatea și împlinirea persoanei, actualizarea de sine, nu poate urma decât principiile, legile și modelele naturale, energetice și informaționale, universale ale existenței.

Gândind holistic, sincronicitatea, conexiunile și multiplele consonanțe care dau sens și semnificație vieții noastre ca individualități, creează **continuitatea** deplină între interior și exterior, ceea ce explică **iluzia** noastră socială de a fi diferiți, altcumva sau altceva decât lumea pe care o percepem. Pe de altă parte, această iluzie se repercutează în interioritatea noastră psihică, creând aparente bariere sau rupturi între conștient, inconștient și transconștient sau provocând iluzorii fragmentări între multiplele aspecte sau „fațete ale personalității" – măști și roluri cunoscute sau ignorate, acceptate sau respinse, asumate sau neasumate.

A lucra experiențial pe **simboluri universale,** reordonatoare pentru lumea subiectivă a persoanei (incluzând autopercepții, reprezentări, idei, strategii, înțelegeri și autoevaluări) constituie în Terapia Unificării șansa unor succesive integrări a aspectelor consonante ale personalității, (corespondente principiilor naturale de bază exprimate simbolic), a unor

transformări reparatorii operante asupra aspectelor disonante sau incomplete, precum şi a unei re-unificări interioare de nivel superior.

Restructurarea personalităţii prin depăşirea stării de fragmentare a Eu-lui se produce prin conştientizarea, acceptarea, armonizarea „părţilor" şi reconectarea lor prin procesul de re-semnificare.

Adesea re-semnificarea înseamnă o experienţă de transgresare, de clarificare superioară, de salt în autocunoaştere şi în cunoaşterea realităţii în general, prin schimbarea perspectivei, de extindere a câmpului conştienţei. Acest fenomen se produce spontan, prin deblocarea canalelor de corespondenţă între nivelul conştient şi inconştient de stocare şi operare a informaţiilor şi energiilor, prin intermediul jocului metaforic ce utilizează cele patru simboluri fundamentale, ca o „interfaţă" de regăsire şi reconstruire a lumii interne prin intermediul celei externe.

Prezentăm în continuare structura simbolică a scenariilor metaforice folosite ca suport de bază în terapia unificării, reunite sub numele **„Să experimentăm lumea"** (precizăm că ele se desfăşoară sub forma unor exerciţii posturale de grup, dramaterapie, meditaţie creativă şi autoexplorare/autoconştientizare în şi prin grup):

AERUL – concentrare pe vibraţie, ritm, mişcare, sunet. Exerciţii de grup cu suport respirator, kinestezic-postural şi sonor. Ele produc deblocarea comunicării expresive nonverbale, conştientizarea tensiunilor corporale şi developarea semnificaţiilor simbolice prin analiză, în contextul experienţei personale, readuse „aici şi acum".

Se focalizează pe reunificarea părţilor neintegrate sau aflate în conflict, în legătură cu iniţiativa, afirmativitatea, forţa şi orientarea voinţei, responsabilitatea, comunicarea şi creativitatea, masculinitatea. Experimentul ritmo-cinetic de grup se centrează pe asistarea, provocarea şi susţinerea transformărilor spontane, autorestructurante ale clienţilor, simultan în plan imaginativ şi acţional prin derulare metaforică şi scenarizare, (punere în acţiune, joc de rol).

FOCUL – pretextul provocativ pentru integrarea semnificaţiilor acestui element îl constituie construcţia simbolică de grup a unui sistem solar. Participanţii îşi aleg şi experimentează roluri ale elementelor constitutive: soare sau sori, raze de lumină, planete, sateliţi, comete, pulbere stelară, gaură neagră, spaţiu intergalactic etc.; exerciţiu tip „sculptura corporală cinetică de grup", cu developarea şi conştientizarea poziţiilor şi sensurilor personale în sistem – centralitate/marginalitate, autoritate/submisie, expansiune/retragere, vitalitate/vulnerabilitate, forţă/slăbiciune, etc. Este un bun prilej de a lucra asupra problemelor consonante şi disonante din punct de vedere psihologic, în legătură cu relaţia cu autoritatea de tip **patern**, prin aceleaşi modalităţi tehnice descrise anterior.

APA - exerciţii şi scenarii metaforice cu suport kinestezic-respirator-auditiv în grup, cu variante provocative simbolice centrate pe relaţiile afective şi energia de tip emoţional feminin. Dintre acestea, cele mai interesante pentru înregistrarea de efecte restructurante şi integrative, atât individuale, cât şi de grup sunt scenariile metaforice pe care le-am creat sub numele de „Oceanul", „Fluviul" şi „Lacul", ca alternative de lucru ce permit activarea dimensiunii feminine, atât dintr-o perspectivă generală, integratoare, primordială, cât şi specifică, particularizatoare, precum şi într-o viziune polară dinamic/ static.

"Oceanul" – exerciţiu de tip sculptură cinetică de grup, cu exprimare sonoră (respiraţie, sonorizare, murmur, melodie personală). Scenariul antrenează experimentarea stărilor polare – furtuna şi acalmia, trezirea (răsăritul) şi adormirea (asfinţitul), fluxul şi refluxul (creşterea şi descreşterea), viul (naşterea, forfota şi relaţiile vieţuitoarelor) şi neviul (distrugerea vietăţilor prin poluare). Situaţiile provocative cu care se confruntă grupul-ocean pot fi multiplicate şi adaptate în funcţie de problemele specifice membrilor grupului, de proiecţiile lor şi necesităţile liber exprimate, în cadrul improvizaţiei dramatice pe care o desfăşoară.

"Fluviul" – exerciţiu de tip metaforă posturală de grup, angajând componentele kinestezică, vizuală şi auditiv-sonoră, cu variante provocative pentru experimentare stărilor afective

individuale şi colective de tip limită: seceta, inundația, barajul (schimbarea cursului sau blocajul în dezvoltare), poluarea fluviului.

Experimentul de grup centrat pe astfel de metafore afectiv-corporale conduce la insight-uri relevante pentru: reacția de constrângere, mânie şi frustrație; sensul libertății individuale şi al unității colective, reacția la manipulare, maltratare, artficializare, apărare şi agresiune (ex. inundație versus retragere, evaporare în situație de secetă); rezistența la agresiune prin subminare (apa care erodează barajul, se infiltrează etc.), sensul regenerator şi puterea de a persevera; problema libertății de mişcare, încrederea şi neîncrederea în sine; resursele de autovindecare versus resursele de autoîmbolnăvire, cum facem față în starea de îmbolnăvire, starea de insecuritate, neputință, depresia şi autodistrugerea, poluarea şi pierderea sentimentului viului versus autoregenerarea, vindecarea, curățirea, purificarea etc.

„Lacul" – exercițiu de reprezentare postural-statică în grup, cu suport respirator şi asonor, constituie un scenariu metaforic pentru lucrul cu elementul apa, în varianta stagnare, siguranță, calm, liniște, protecție, identificare. Stările evocate prin experiment sunt în corelație cu naşterea, relația cu mama, identitatea feminină şi proiecția eu-lui feminin, imaginea de sine, autoacceptarea, autoconfirmarea, dedublarea şi transfigurarea, atât în forma pozitivă, cât şi negativă – distorsionarea , schimonosirea, mistificarea.

PĂMÂNTUL sau relieful constituie următorul element cu valoare simbolică în jocul experiențial de grup. În legătură cu acest element noi am conceput o serie de exerciții corporal-postural-afective de conştientizare a Sine-lui şi a relațiilor sale cu lumea, cu identitatea masculină şi feminină, cu obiectele parentale şi cu strategiile de integrare în mediu şi în relațiile interumane. Acestea se succed într-o ordine naturală şi totodată logică, în directă corespondență cu devenirea ființei în ecosistem.

Experimentarea spațiului într-o manieră ordonatoare, constructivă şi diferențiatoare se sprijină pe reprezentarea postural-senzorială, afectivă şi relațională în grup a cel puțin cinci elemente-simbol :

"Muntele" – „construiți împreună din trupurile voastre un munte" – experiență ce prilejuieşte ulterior insight-uri relevante pentru relația cu masculinul, autoritatea, principiul ordonator, protecția, dar şi criticismul, dominarea, intoleranța, rigiditatea etc.

"Peştera" – suport simbolic pentru principiul matriceal nefertilizat şi raportul cu femininul, atracție / respingere, cunoscut / necunoscut, protecție, adăpost / insecuritate, abandon; izolare / sociabilitate; retragere / implicare. Exercițiul este relevant pentru reacția la ambivalență, pentru dificultățile de adoptare a identității feminine, dar este interesant şi pentru conştientizarea limitelor în a oferi şi primi protecție, de a atrage şi a respinge, seducție versus blocaj (răceală, inspiră teamă).

"Dealul" – suport simbolic pentru principiul fertilizant masculin, paternitate; relevant pentru insight-uri privind relația cu tatăl adecvat, securizant, blând, protectiv, accesibil, suportiv, cald, primitor, constructiv, armonios, vitalizant versus tatăl inadecvat, aspru, rece, arid, neprimitor, alunecos sau uscat, steril, imprevizibil, greu de abordat, abrupt, dizarmonic, devitalizant, pârjolit, mortificat.

"Câmpia" – principiu feminin fertilizant, matern, matrice germinativă: simbolic corespunde uterului şi activează trăiri şi experiențe în legătură cu raporturile cu maternitatea, acceptate, respinse sau ambivalente. Exercițiul permite conştientizări privind: căldură emoțională, suport, empatie, generozitate, altruism, maleabilitate, cooperare, blândețe, receptivitate, creativitate, tenacitate, perseverență, toleranță, răbdare, stabilitate, siguranță, atracție **versus** sterilitate, răceală, lipsă de suport, lipsă de rezonanță afectivă, egoism, egocentrism, rigiditate, uscăciune, instabilitate, încăpățânare, neperseverență, impulsivitate, intoleranță, respingere.

Seria acestor exerciții se continuă cu multe alte **scenarii metaforice**, cum ar fi construcția unui **„peisaj"** de către grup, extrem de relevant, atât pentru relațiile dintre diversele roluri asumate în peisaj, cât şi pentru jocurile de rol pe care le antrenează terapeutul între membrii

grupului. Experimentarea unor roluri alese liber de către participanți, aparținând unor elemente din regnul mineral, vegetal (sămânța, planta sau copacul preferat), animal sau chiar din mediul construit, social (strada, casa, interiorul casei, orașul sau comunitatea), apoi experimentarea unor persoane alese și stări psihologice – teama, supărarea, mânia, agresivitatea, autorejecția, sentimentul vinovăției, jena, ruşinea, teama de obstacol, blocajul, neîncrederea în sine și chiar a unor simptome nevrotice – fobii, anxietate, dubitația excesivă, tendința la izolare, senzitivismul și suspiciunea, imaginea de sine negativă, fobia socială etc, - constituie tot atâtea posibilități de focalizare a demersului terapeutic.

O serie de alte **situații metaforice provocative,** cum ar fi perceperea spațiului interior și derularea unei călătorii imaginare „aici și acum", experimentarea modului în care te confrunți cu obstacolele sau cu blocajele interioare – prin exercițiul **„zidul"** sau cum faci față dificultăților de a intra în contact cu alții, problemei autoizolării sau excluderii sociale – prin exercițiul **„cubul",** sau cum îți poți activa resursele și reevalua constructiv – prin exercițiul **„darurile",** constituie modalități terapeutice experiențiale utilizate frecvent în terapia unificării. Ele au avantajul de a suscita spontan optimizări „tehnice" profitabile terapeutic și creative din partea participanților înșiși. Desigur, „tehnicile" adesea se iscă, se nasc din și în întâmpinarea nevoilor acestora și ale grupului ca întreg. Fiecare experimentează cu sine și împreună, fiecare devine important pentru toți și prin aceasta, își reconstruiește, extinde și reintegrează o nouă imagine de sine și un comportament mai adaptat și mai creativ în relațiile cu mediul.

Reevaluându-se mai realist și mai responsabil, membrii unui grup de dezvoltare personală participă la o experiență comună de unificare și transfigurare, de maturizare afectivă, cognitivă , comportamentală și spirituală simultan, ceea ce le conferă șansa unei traiectorii de viață în acord cu potențialitățile autoactualizate.

5. Exerciții și scenarii metaforice individuale și de grup – exemplificări

5.1. Lucrul cu visul (de la terapia Gestalt la T.U.)

Cu toate că terapia experiențială a integrat multe tehnici din terapia dinamică, abordarea visului ca instrument terapeutic este diferită de cea proprie terapiei dinamice. Terapia existențială, de pildă, vede visul ca manifestare a modului de a fi în lume al individului. Boss accentuează ideea că în analiza existențială trebuie restrânsă utilizarea oricărei interpretări simbolice sau teoretice. Este foarte important ca visele să nu fie interpretate simbolic. Visul trebuie abordat ca un aspect al existenței individului. El trebuie lăsat să vorbească pentru el însuși. Nici gestalt terapia nu interpretează visele. „În loc de a le analiza și de a le fragmenta, noi le readucem la viață. (...) Iar modul în care la readucem la viață este retrăirea visului ca și când s-ar întâmpla acum" (Perls). Pentru Perls, visul este o excelentă ocazie de a identifica „golurile" personalității. Aceste „goluri" sunt evitate de oameni pentru că ele înseamnă ceva necunoscut, înseamnă confuzie. „A înțelege visul înseamnă a realiza când eviți ceea ce este evident (...) a retrăi visul în situația terapeutică înseamnă a revela acele dimensiuni ce țin de „pata neagră" a personalității" (Perls). Important este ca individul să descopere singur ceea ce el evită.

Prezentăm în continuare o secvență de dialog terapeutic exemplificativ pentru **lucrul cu visul în terapia unificării** prin asimilarea și personalizarea manierei gestaltiste. Este vorba de un program de optimizare comportamentală aplicat unei persoane tinere, de sex masculin, introvertă, cu conduită evitantă (v. I.Mitrofan, Psihoterapia experiențială, Editura Infomedica, 1997, p. 239).

- ***Fantasma cu ursul*** - (I.Mitrofan, septembrie, 1995)

C: Aveam 3 - 4 ani, poate 5, când a început să mă bântuie următoarea fantasmă, care îmi revine periodic; în ultimul timp, în special, visez că mă trezesc noaptea şi că la picioarele mele şi ale mamei stă un urs pe scaun şi gâfâie din greu. Curios, ursul are un cap ce aduce mai mult a lup, cu urechile ciulite. Atunci simt nevoia să mă lipesc mai mult de mama ca să o trezesc. Sunt foarte speriat; stau nemişcat până spre dimineaţă şi plin de groază.
T: încearcă să retrăieşti scena, acum, ca şi cum s-ar petrece aici. Vizualizează întregul tablou şi opreşte-te cu atenţie asupra ursului. Priveşte-l atent şi descrie în amănunt ce face.
C: Respiră foarte greu, precipitat şi se uită foarte atent la mine, cu urechile ciulite... (nelinişte motorie, îşi caută poziţia în scaun)
T: Spune-mi ce simţi acum, ce observi la tine ?
C: Sunt neliniştit, palmele îmi transpiră, respir greu. Vreau să-mi ating mama, s-o trezesc ca să dispară ursul.
T: Fă asta acum. Atinge-ţi mama, lipeşte-ţi mâna de ea... Acum lipeşte-te de ea. Ce simţi?
C: Plăcere, mă simt bine, o mare plăcere...(destinde obrajii şi schiţează un surâs nesigur).
T: Încearcă acum, te rog, să te abandonezi acestei senzaţii plăcute, intensifică starea de plăcere, trăieşte-o cât mai adânc, cât mai intens, amplifică din ce în ce mai mult, experimentează plăcerea, simte-o în tot corpul tău, în sufletul tău, aşa... în timpul ăsta observă ursul. Spune-mi ce face el?
C: Se uită la mine şi sunt speriat, parcă puţin vinovat, nu ştiu...
T: Cum te simţi faţă de el?
C: Mic, neajutorat, mă tem că mă atacă...
T: Ce ar putea să te liniştească puţin ?
C: Dacă nu s-ar putea ridica de pe scaun, dacă l-aş imobiliza..
T: Fă-o! Eşti în deplină siguranţă, eşti lângă mama şi ai o funie groasă la dispoziţie. Foloseşte-ţi imaginaţia şi vezi ce poţi face...
C: Aş vrea să-l leg de scaun, dar..
T: Înaintează un pas şi vezi ce se întâmplă.
C: Nu se întâmplă nimic, stă şi mă priveşte.
T: Foarte bine, lasă-l să te privească şi fă doi paşi către el. Acum eşti foarte aproape de el, îi simţi răsuflarea şi el continuă să stea nemişcat. Cum te simţi acum?
C: Ceva mai liniştit şi foarte curios. L-aş lega acum, dar tot îmi mai e frică...
T: Ridică-te, te rog, de pe scaunul tău şi procedează ca şi cum ai lega strâns ursul de scaunul acesta gol din faţa ta. Înconjoară-l cu o funie groasă, de mai multe ori, mişcându-te în jurul lui, aşa, foarte bine, din ce în ce mai strâns, verifică legătura, înnoadă bine funia. Ce simţi acum?
C: Mai bine, dar nu foarte bine, mă incomodează ceva... Da, ştiu acum, mi-e frică să-l privesc.
T: Verifică încă o dată legătura. E bine legat ? E imobilizat?
C: (se reasigură pantomimic şi respiră uşurat; se reaşează pe scaun; privire întrebătoare şi uşor surprinsă.)
T: Acum priveşte-l, priveşte-l în ochi, direct şi atent, calm... Ai reuşit?
C: Da, îl pot privi...
T: Ce simţi în privirea lui? Ce descifrezi?
C: Un fel de curiozitate, de nelămurit, o luminiţă care se stinge, acum parcă nici nu mă vede, trece prin mine...

T: Trece prin tine, adică un fel de indiferență...
C: Oarecum, mă ignoră...
T: Îți propun să încerci să întorci scaunul, cu urs cu tot, cu spatele la tine. Privește capul ursului din spate. Ursul e bine legat în scaun, rotește-l până nu-i mai zărești fața. Ce vezi?
C: Îi văd urechile ciulite şi mă-nfioară...
T: Să înțeleg că te temi să nu te audă sau că trage cu urechea la tine?
C: Da!
T: Atunci spune-i ce ai de spus...
C: Pleacă, du-te de aici!
T: Nu poate face asta decât dacă îl ajuți; amintește-ți că tu controlezi acum situația, tu l-ai legat de scaun. Ce poți face?
C: Pot să-l împing, cu scaun cu tot, până îl scot din cameră (execută spontan pantomima, inițiativa rezolutivă crește / privește întrebător spre terapeut; focalizarea privirii care solicită interacțiune este un prim câştig terapeutic în decristalizarea conduitei evitante, proprii subiectului.)
T: E-n regulă! Ai reuşit să-l scoți în afara camerei?
C: (răspunde nonverbal, aprobativ)
T: Închide uşa acum. Ce simți?
C: Mult mai bine, da... (respiră adânc)
T: Îți propun să-ți imaginezi acum că te afli dincolo de uşă, în spatele scaunului cu ursul „exilat". Împinge scaunul mai mult, 5, 10, 20 de metri, din ce în ce mai departe... din ce în ce mai departe... 100 de metri. Acum rămâi pe loc şi întinde ambele mâini (preia pantomimic sugestia). Vizualizează cum forța mâinilor tale întinse în față, teleghidează scaunul din ce în ce mai departe, din ce în ce mai departe, experimentează aceasta...
C: Îl văd din ce în ce mai puțin. Văd doar un punct.
T: Ce simți acum?
C: (zâmbet amuzat, ironic, apoi notă de gravitate). Mi-e teamă că l-aş putea aduce înapoi...
T: Ai putea aduce imaginea înapoi?! Foarte bine. Este imaginea ta, de care dispui cum vrei, adu-o îndărăt! Fă-o!
C: (surâde, apoi ca un copil prins cu minciuna, parțial amuzat, parțial vinovat, se joacă trăgându-şi degetele...)
T: Aha! înțeleg că te joci cu fantasmele...(râzând) Vâră-ți degetul într-o fantasmă şi vezi ce simți...
C: E goală!
T: Aşa, roteşte-o! Ce simți?
C: Că sunt puternic. Pot să rotesc fantasmele (destins, satisfăcut) Puternic, îmi place puterea.
T: Îți place puterea, eşti puternic. Ei, ce mai face ursul? Ce mai ştii despre el?
C: Ştiu că e la distanță mare şi că nu mai vine înapoi. Imaginea lui mi-e puțin neclară, chiar neclară, s-a risipit...
T: Ce-ți trece prin minte acum?
C: Chipul tatălui meu... îmi amintesc, acum, că, până pe la 7-8 ani şi chiar mai târziu, mereu îmi spunea: „tu eşti băiat, nu-i frumos să te lipeşti aşa de mama, nu trebuie să stai aşa de aproape de ea, nu e bine". Mereu mă gândeam la tata, nu înțelegeam de ce nu e bine, din moment ce eu simțeam că e bine... Acum mă gândesc că, probabil, el dorea să fiu mai independent, mai curajos, mai afirmativ...

T: Cum te simțeai atunci?
C: Respins, nu prea iubit... neacceptat.
T: Şi ce făceai, în acest caz?
C: Mă temeam de el să nu mă surprindă atingând-o pe mama, mă simțeam vinovat şi oarecum într-un pericol iminent. De altfel, mai târziu nu prea am fost ataşat de mama, ci am preferat-o mai mult pe bunica mea, cu care m-am înțeles bine. Cu ea puteam fi liber...
T: Ce crezi acum despre asta?
C: Cred că, de fapt, am iubit-o pe ea mai mult, în locul mamei. Pe ea aveam voie s-o ating, s-o îmbrățişez, nu-mi interzicea nimeni, nu observa nimeni, nu mi se putea întâmpla nimic rău... Aaa! (Insight! Fața i se luminează într-un zâmbet larg, nereținut, de surpriză) Deci ursul din vis... e o legătura între el şi tata, cel care m-ar fi putut pedepsi pentru o vină pe care nu o înțelegeam. Tata, cel cu urechile ciulite care, chiar dacă nu m-ar fi văzut, ar fi auzit oricând mişcarea mea de a mă lipi de mama... (zâmbeşte). Ce curioasă e mintea omului! Dar mie îmi era frică, asta e! Şi orice copil când se teme se lipeşte de mama. Iar, ca băiat, tata mă dorea neapărat curajos. Da, ce voia el şi ce am înțeles şi simțit eu atunci... (îşi schimbă poziția, îşi întinde picioarele şi îşi sprijină spatele comod în fotoliu; vizibil relaxat, apoi uşor amuzat) Şi atunci bunica a devenit foarte importantă pentru mine... Da, da, în clasa I-a am văzut o poză de-a mea - când eram bebeluş - împreună cu ceilalți din familia mea iar fotografia fiind prost făcută, bunicii mele îi lipsea capul din cadru... Am suferit îngrozitor, credeam că bunica este moartă; (brusc, către terapeut): cum credeți că se poate rezolva această fantasmă sexuală din copilărie? Pentru că şi acum visez repetat acest vis?
T: Priveşte ursul şi spune-mi ce simți acum.
C: (amuzat) Ursul e doar un punct...
T: Adu-l mai aproape, măreşte-l atât cât îți convine.
C: Ha, ha! E un urs cumsecade, e doar un urs cumsecade, puternic, greoi şi serios, puțin stângaci, doar atât.
T: Ce simți față de el?
C: Apropiere. (înmuiat, confesiv), îmi seamănă. Mi-e aproape, e ca mine. Mă înțelege. Stă cu mine, aici, liniştit. Şi eu sunt un urs.
T: Ce-ți place la el acum?
C: Puterea şi liniştea. E bun.

În exemplul anterior, am folosit „lucrul cu visul' pornind de la maniera clasică a lui F. Perls. Astfel, am încercat să provocăm clientul într-un proces de re-asimilare şi re-personalizare a unor părți alienate ale sinelui, centrate pe frica de autoritatea pedepsitoare, raportată la fantasma atracției sexuale primare. El a experimentat o decompresie emoțională, o clarificare şi o conştientizare a modului în care se raporta la obiectele primare ale iubirii şi a putut opera o mutație atitudinală pozitivă față de obiectul cu care stabilise o relație inautentică, bazată pe sentimentul respingerii şi pe culpabilitate. În consecință, nivelul tensiunii afective negative inconştiente s-a redus, imaginea de sine s-a echilibrat în baza unei mai bune autoînțelegeri şi a autoacceptării. Aducând trecutul visat în prezentul experimentat, clientul şi-a putut reevalua şi integra conflictele nerezolvate, reproiectându-şi pas cu pas, „scenariul" experiențial, simultan în plan perceptiv, acțional şi afectiv. Maniera unificatoare de a lucra a folosit însă ca pârghie de reconstrucție terapeutică imaginarul, corelat cu mişcarea pantomimică, dramatizarea ca suport pentru autoanaliză, de natură să creeze noi structuri în planul cunoaşterii şi comportamentului. Tehnica aplicată a operat astfel o transformare terapeutică a personalității, prin deblocarea capacității clientului de a evolua pe cont propriu.

„Eu cred că în vis - comenta F. Perls în „Gestalt Therapy Verbatim" - noi primim mesaje existențiale clare despre țelul pe care îl avem în viață, despre ce trebuie să facem și să experimentăm. În vis există un prinos de material de re-asimilat și re-cunoscut, re-stăpânit și re-personalizat, provenit din părțile alienate, respinse, negate ale ființei, ale sinelui. Folosim termenul sine fără majusculă, pentru că el desemnează doar - tu însuți, la bine și la rău, în boală și în sănătate și nimic altceva".

5.2. Zidul – metafora obstacolului interior

Metafora situațională constituie o modalitate de autoexplorare provocatoare de insight, pe care am conceput-o ca tehnică terapeutică și am experimentat-o cu rezultate semnificative, atât cu pacienți psihici și psihosomatici, cât și cu grupuri de optimizare. Tehnica este relevantă pentru conștientizarea de către client a strategiilor pe care el le utilizează în anumite situații de viață limitative, frustrante sau incerte. Pentru evaluarea și restructurarea terapeutică a modului în care clientul face față situațiilor problematice, obstacolelor de tot felul am structurat exercițiul „Zidul". (I.Mitrofan, Psihoterapie experiențială, Editura Infomedica,1997, p. 233)

Tehnica se bazează pe vizualizare în imaginar și acțiune corporală mimico-pantomimică. În urma acestui exercițiu, clientul conștientizează propria strategie rezolutivă, asociind spontan explicații, idei, convingeri, trăind emoții, toate acestea fiind semnificative pentru ceea ce este el în realitate, pentru imaginea de sine și, mai ales, pentru ceea ce nu știa până acum despre sine în situații problematice sau care pot fi percepute ca un obstacol. Evident, unii pot fi incitați să experimenteze diferite tipuri de soluții, alții sunt blocați și ajutați să conștientizeze cauzele blocajului sau să-și activeze resursele de a face față, descoperind ei înșiși propriile soluții sau primind sprijin efectiv de la grup atunci când sunt din nou în impas.

Se urmărește strategia rezolutivă personală: activă / pasivă (inițiativa personală versus absența inițiativei, inhibiție, blocaj); directă / indirectă (agresivă, primară / ocolită, subtilă, rafinată, diplomatică, evitantă); independența / dependența (autonomia, maturitatea afectivă versus dependența emoțională, imaturitatea); stilul de rezolvare (cățărare pe zid, încrâncenare, ocolire, topire, transformare, cădere, abandon, retragere, solicită ajutor, plânge, strigă, imploră sau, dimpotrivă, respinge ajutorul, se ambiționează, iritare, enervare, criză etc.). Toate aceste „modalități metaforice de a se confrunta cu obstacolul" sunt tot atâtea căi psihologice, cu corespondent în realitate, modalități de comportament proprii clientului.

În continuare este prezentată o secvență dintr-un seminar formativ experimental cu studenți în asistență socială (martie 1995, grup de 14 persoane).

Terapeut: Acum, dacă ne-am așezat cu toții confortabil, să ne continuăm munca de explorare în noi înșine... Observați-vă fiecare poziția și starea interioară... relaxați-vă și continuați să fiți foarte atenți la ceea ce se întâmplă în interiorul vostru chiar acum, aici... Despre ce anume din ceea ce ați observat doriți să vorbim?

E: (se foiește pe scaun, își verifică poziția umerilor, încearcă să-și întindă picioarele și suspină ușor) Da... simt o tensiune interioară, încă de ieri și nici acum nu pot scăpa de ea...

C: Așa ca un fel de neliniște, de apăsare, mi se întâmplă și mie, foarte frecvent.

T: Mai simte cineva la fel?

Grupul: murmure de încuviințare, mișcări ale capului aprobatoare, mimică interesată.

T: E., încearcă, te rog, să vizualizezi ceea ce simți acum. Imaginează-ți un ecran mental pe care lași să se deruleze ceea ce simți. Privește ecranul

interior şi spune-ne ce vezi... lasă să se întâmple ceea ce se întâmplă şi observă-ți propriile imagini...
E: Da, îmi trec prin fața ochilor globuri luminoase...
D: Ce culoare au?
E: Nu ştiu, sunt mai mult reci şi luminoase, brrr...
T: Cum se deplasează ele pe ecranul mental?
E: Trec din toate părțile, haotic...
T: Încercă să le grupezi în partea dreaptă de sus a ecranului tău... Ai reuşit?
E: Da.
T: Ce simți acum?
E: Simt că le pot controla... (zâmbet de satisfacție).
T: Acum încearcă să le împingi către partea stângă de jos a ecranului, încet, încet, cât mai jos şi cât mai spre stânga, aşa... şi dincolo de ecran...
(în acest moment se angajează întregul grup în experiment, ca modalitate de activare a resurselor empatice şi suportive, dar şi de conştientizare şi de transformare a propriilor stări. În cazul de față, „globurile reci şi luminoase", „haotice", ce induc senzația de disconfort („brrr..."), exprimă simbolic în limbaj senzitiv-imagistic starea de anxietate, tensiunea interioară de care E. nu poate să scape.)
T: Încercați cu toții să vizualizați ceea ce simte E. acum. Încercați să simțiți ce simte ea, cum vede ea şi ce face ea acum... Faceți un efort imaginativ. Înțeleg că nu toți puteți să faceți acest efort imaginativ. Cei care nu puteți face aceasta, veți fi observatori ai propriilor voastre stări. Acum încercați să vizualizați aceste globuri şi să le împingeți de pe ecran; încercați mai întâi să le adunați de la stânga la dreapta sus şi apoi de la dreapta la stânga jos. Îndepărtați-le încet, încet, către stânga, jos, şi dincolo de ecran... A reuşit cineva?
E: Da, am reuşit (alte voci din grup se asociază).
T: Şi ce a rămas?
E: Un ecran alb, ca o coală de hârtie albă, opacă...
T: Ce simți acum în fața lui?
E: Mă simt liniştită, relaxată, calmă...
D (intervine spontan): Şi ecranul meu e gol, alb, dar mă neliniştește pentru că nu ştiu ce e în spatele lui...
T: Ai vrea să vezi ce e dincolo de ecran?! Imaginează-ți că devine transparent ca o coală de celofan, ca un perete de sticlă... Ce este dincolo de el?
D: Un hău gri.
T: Ce simți în fața lui?
D: Mă atrage şi în acelaşi timp e respingător...
T: Vezi, află ce te atrage şi ce te respinge, clarifică-te...
D: Îmi incită curiozitatea, e misterios, e interesant, dar poate fi şi periculos, îmi poate face rău, mi-aş putea pierde controlul...
T: Alege ce vrei să faci.
D: Am să zbor puțin în hăul acesta, să văd cum e...
T: Cum este?
D: E cam pustiu, nu sunt prea multe lucruri pe aici, nu e nici un pericol, totul pare cunoscut, pare că se repetă, deşi nimic nu e prea clar, ar trebui să fie mai multă lumină... Mă simt ca atunci când sunt singură. Îmi place să fiu singură, de obicei, dar cred că mă plictisesc şi mă simt neimportantă, neiubită, cenuşie... Aha!...(surâde, insight) hăul ăsta seamănă cu starea mea. Deşi am

tendința să stau mai mult singură, să-i evit pe ceilalți, de fapt nu-mi place deloc asta, chiar dacă pretind că nu-mi prea place contactul social. Dar ceilalți sunt ca un zid greu accesibil pentru mine şi atunci, prefer hăul cenuşiu al singurătății mele uzuale...
T: Ce simți nevoia să faci acum?
D: Să luminez puțin hăul, să revin dincoace de ecranul transparent şi să escaladez zidul.
T: Foarte bine, încearcă să faci asta acum.
D: Cu hăul am rezolvat, dar cu zidul îmi e mai greu. Pur şi simplu sunt blocată în fața lui.
T: Să vedem ce fac ceilalți cu zidurile lor... Ana, imaginează-ți un zid, zidul în fața căruia te afli tu, vorbeşte-ne despre el şi despre tine...
A: E un zid care se duce şi se întoarce. Îmi creează incertitudine... A! e nevoia mea de a mă autocontrola. Ori de câte ori mă confrunt cu o problemă, nu mă pot decide uşor, pentru că nevoia mea de a mă controla este foarte mare. De aceea mă simt nesigură şi incompetentă.
T: De ce simțim nevoia de a exagera autocontrolul?
Voci din grup: Pentru că ne temem de eşec... Ca să ne apărăm de ceva neprevăzut... Pentru că nu avem încredere în noi înşine... Pentru că ne subapreciem... Pentru că nu ne cunoaştem suficient pe noi înşine...
T: Vă propun să experimentăm fiecare ce simțim şi ce putem face în fața unui zid.
R: Mă simt încorsetat, împiedicat şi mi-e frică, zidul meu mă înconjoară din toate părțile. La fel mă simt şi în lift sau într-un spațiu închis sau când mi se impune să fac sau să acționez altfel decât simt nevoia, atunci când nu sunt liber. (Subiectul developează o simptomatologie particulară, marginal nevrotică de tip claustrofobic, ca răspuns de apărare la un conflict nerezolvat cu autoritatea, cu constrângerea.)
T: Ce simți acum, față în față cu zidul?
R: Mă apasă... Aş vrea să scap de aici.
T: Şi cum poți scăpa de acest zid, ce crezi?
R: Încerc să trec prin el, fără să mă simtă, difuzez...(subiectul operează în plan psihologic o primă autotransformare adaptativă, experimentează în imaginar o soluție de a cărei semnificație încă nu este conştient).
T: Îhm, înțeleg, asta spune ceva despre felul în care te gândeşti să rezolvi problema ta. Treci prin el fără să-şi dea seama, blând, te scurgi prin el, difuzezi...
R (ezită): Da, trec prin el, îl păcălesc, dar uneori fac aşa şi când cineva mi se opune, dar efortul acesta „mă costă".
I: Este şi modul meu de a aborda"zidul".
T: Asta ce înseamnă?
I: Diplomație. Şi pot spune că sunt recunoscută ca o persoană diplomată în relațiile cu ceilalți.
T: (către un alt membru al grupului care asista rezervat la discuție): M., cum te simți în fața „zidului" tău?
M: Eu nu acționez, eu stau în aşteptare.
T: Ce simți de fapt?
M: Mă sperie zidul.
T: Ce anume te sperie?
M: Faptul că nu-l voi putea depăşi.

T: Ce crezi despre tine?
M: Că nu sunt în stare... N-am încredere în mine.
T: Şi atunci ce faci?
M: Stau, mă blochez...
T: Înțeleg că te blochezi pentru că te gândeşti că nu eşti capabilă...
M: Da. Eu gândesc aşa, dar s-ar putea să gândesc greşit.
Voci din grup: E defensivă, e pasivă...
T: M, hai să vorbim despre zidul tău. Cum este el? Spune-ne trei defecte ale lui.
M: (ezită mult, rezistența este evidentă) Păi, culoarea...
T: Aşa, deci ce culoare are zidul tău?
M: E gri... E inutil!
T: Alt defect?
M: E prost construit.
T: Foarte bine! Şi dacă e prost construit înseamnă că...
M: Înseamnă că pot să-l dărâm ...
T: Desigur, e-n regulă! Fă-o chiar acum! Dărâmă-l...
(Se ridică la sugestia terapeutului şi acționează ca şi cum ar împinge zidul - exercițiul include componenta kinestezică, pantomimică, ca suport al restructurării în plan mental. Terapeutul susține şi încurajează, împreună cu grupul, care i se alătură spontan. M. acționează vădit încurajată, îşi intensifică mişcările, respirația devine amplă, râde, se dezinhibă. Grupul o stimulează, iar siguranța ei creşte simțitor. Îmbujorată şi zâmbitoare, caută privirile colegilor săi.).
T: Bravo! L-ai demolat. Ce faci cu cărămizile, cu gunoiul?
M: Le transport.
T: Ia roaba şi transportă-le! Întâi pe cele din dreapta... Acum şi pe cele din stânga, vezi că mai sunt câteva în spatele tău, în față, aşa... Ia priveşte în jur. Cum este?
M: E curat, e bine.
T: Cum te simți, ce-ți trece prin minte?
M: Sunt surprinsă că am putut să fac toate astea, fără să mă simt ridicolă. Teama de ridicol m-a făcut de multe ori să renunț şi când n-ar trebui. De fapt, acum înțeleg că este mult mai simplu să faci ceva, decât să nu faci nimic, şi că e mult mai bine să scapi de o tensiune pe care o ai decât să ți-o reprimi nerecunoscând-o...(Vorbeşte pentru prima oară în grup despre ea, depăşind caracterul laconic şi impersonal pe care le au intervențiile ei de obicei).
C: Eu mă cațăr pe el!
T: Cum te cațeri?
C: Cu mâinile şi cu picioarele.
T: Ce simți în contact cu zidul?
C: Simt că mi-e greu, mai şi alunec, dar nu mi-e teamă.
T: Ce simți când aluneci?
C: Nevoia de a mă ridica din nou. Nu mă simt prost, pentru că ştiu că voi ajunge sus.
Voci din grup: O înverşunează alunecatul, se ambiționează după aceea...
C: Nu neapărat, dar vreau să ajung sus.
T: Bine, vrei să ajungi sus, chiar ai ajuns sus, pe zid. Ce simți acum?
C: Mă simt bine. Respir aer curat, pot vedea un câmp larg, pot explora mai mult.

T: Ce faci în continuare?
C: Cred că o să stau aici un timp, apoi o să cobor, ca să pot merge mai departe.
T: Bine, mergi mai departe. S, tu ce faci cu zidul tău?
S: Îl sap pe dedesubt!
T. Ce te face să faci asta ?
S: Ca să văd ce e dincolo, nu-mi place să stau singur, izolat.
T: Deci faci asta pentru a scăpa de izolare...
S: Da, fac orice pentru a ajunge dincolo, chiar şi căile ocolite sau cele mai grele. Cred că sunt foarte perseverent când e vorba să nu fiu singur.
R: Să înțeleg că depinzi de alții într-atât încât nu suporți absența lor?
S: (surprins şi uşor încurcat) Nu ştiu, nu m-am gândit la asta, dar se prea poate să ai dreptate...
T: De ce crezi că R. ar avea dreptate?
S: Pentru că pentru mine într-adevăr ceilalți contează mai mult decât mine. Adică vreau să spun că ei sunt mai importanți iar eu nu sunt la fel de important.
T: Ce simți când eşti singur?
S: Mă simt mic şi incapabil să fac față, nesigur...
T: Dar când eşti cu ceilalți?
S: Ei! Atunci cred că vor prelua ei din greul unor situații, că vor face mai bine decât mine, mă simt protejat, dar... de fapt, tot eu îmi rezolv problemele. Dar acum înțeleg că am mai mult nevoie de aprobarea lor. Şi în copilărie aşteptam aprobarea părinților mei ca să fiu sigur că procedez bine. De altfel, mama adesea acționa în locul meu pentru că ea „făcea mai bine" decât mine. Ha, ha, am înțeles! Acesta este de fapt obstacolul meu interior, frica de mine însumi, de neputința mea presupusă. Ar trebui mai curând să mă sprijin de zidul acesta şi să învăț ceva de la el: să mă bizui mai mult pe mine, să fiu eu zidul.
T: Acum eşti zidul. Cum te simți?
S: Solid, rezistent, semeț, stabil, puternic, nu mă dărâm cu una cu două...
B: (provocativ): Şi dacă în spatele zidului apare alt zid?
S: Foarte bine, am alcătui împreună o casă...
N: Ba eu aş dărâma toate zidurile care îmi stau în cale.
T: Dar poate că zidul acela are nevoie de tine, de protecția şi de iubirea ta...
N: Atunci m-aş lipi de el.
T: Lipeşte-te de el! Cum este la atingere?
N: Cald.
T: Cald... Ce simți acum față de zid?
N: Atracție. Mă pot sprijini cu spatele de el, e încins la soare, e chiar bine şi plăcut
B: Eu totuşi aş căuta o fisură cât de mică în zid - punctul vulnerabil, aş încerca s-o lărgesc cu o piatră, încet, încet, chiar dacă m-aş enerva şi aş surpa până la urmă zidul.
O: Eu îmi înfrumusețez zidul. Îl pictez cu flori galbene.
T: Şi ai rămâne aşa în fața zidului tău pictat? N-ai încerca să treci dincolo?
O: Depinde.
Voci din grup: Nu eşti curioasă să vezi dincolo?
O: Ba da, dar depinde de ce se află pe partea cealaltă...
T (râzând): Iar eu îți spun că dincolo de el se află încă 99 de mii de ziduri, o infinitate de ziduri... (mimică surprinsă)
Voci din grup: Eu aş trece cu orice preț dincolo...

T: G, tu ce faci?
G: Eu m-am lovit de atâtea ziduri, încât pentru mine orice zid e o bucurie.
T: Să înțeleg că îți place competiția?!
G: Da!
T: Ce simți când te afli în competiție?
G: Mă simt mai puternică, mai sigură...
T: Altfel?...
G: Altfel mă îndoiesc de mine, de parcă n-aş avea valoare. Asta ce înseamnă? Ah, da... înseamnă că am nevoie de ceilalți pentru a mă confirma?!
T: Tu ce crezi?
G: Cred că da. Asta mă face să depind de alții şi nu cred că e bine, nu-i aşa?

Prin această metodă experimentală bazată pe o situație provocativă, subtilă şi neagresivă, **pe jumătate joc, pe jumătate realitate**, clientul ia cunoştință de ceea ce este el de fapt, de ceea ce simte, crede, se teme, ignoră sau neagă. Pe măsură ce se derulează exercițiul, el descoperă spontan şi alte moduri de a fi, de a încerca, de a se experimenta pe sine însuşi într-o manieră mai constructivă, mai avantajoasă, mai pozitivă. El se redescoperă treptat mult mai bogat în resurse decât se credea, devine mai flexibil şi mai încrezător în sine, se deschide unei noi optici față de viață.

Exercițiul este nu doar o cale de autoexplorare şi autoconştientizare, ci şi o cale de autoreprogramare , de restructurare personală. Clientul înțelege spontan că poate decide el însuşi cum să fie, cum să acționeze pozitiv şi eficient, atât față de sine, cât şi față de alții. El înțelege că schimbarea ține de el, că este capabil să o provoace, că are toate resursele necesare pentru a face față şi că a experimenta eşecul nu este un fenomen anormal şi definitiv, ci, dimpotrivă, poate deveni o resursă de îmbogățire interioară, de creştere. A te reprograma „pe şansă" sau „pe eşec" este, în ultimă instanță, o chestiune de opțiune personală, de libertate de manifestare autoasumată.

5.3. .Lucrul cu „teama de autoritate" în T.U.

În cadrul unui experiment de grup bazat pe tehnica „sculpturii corporale", participanții au avut ca temă de lucru **metafora posturală „chipul uman"** (v. I. .Mitrofan, revista de Psihoterapie Experiențială, nr 9, 1999). Ei trebuiau să realizeze împreună, din propriile corpuri un „chip uman", devenind astfel părți ale acestuia şi însuflețindu-l ulterior prin trăirea unor stări emoționale şi situații imaginare cu care urmau să se confrunte.

Exercițiul a antrenat dialoguri de conştientizare a relațiilor şi pozițiilor pe care fiecare şi le asumă în structura de grup, a imaginilor de sine şi a implicațiilor acestora în perceperea şi funcționarea relațiilor interpersonale în general. Pentru mulți participanți, exercițiul a prilejuit, prin lucrul asupra proiecțiilor şi transferurilor realizate în grup, posibilitatea de a conştientiza şi rezolva unele probleme personale de natură familială cum ar fi teama de autoritate, dependența emoțională şi teama de a fi respins, biamat ori abandonat. Redăm în continuare secvențe de dialog relevante pentru focalizarea pe acest tip de probleme. În momentul în care o persoană care deținea o poziție de autoritate în cadrul „sculpturii de grup" preferă să se deplaseze în altă parte pentru a îndeplini o anumită funcție în structură, Elena care se afla inițial lângă aceasta, se simte brusc bulversată, frustrată şi blocată, exprimându-şi dezamăgirea. Ea ar fi dorit ca acea persoană (R) să rămână în preajma ei, „să fie o familie unită, să facă față împreună situațiilor dificile".

R: De ce nu ai spus nimic atunci când am plecat ?
E: Pentru că am fost bulversată.
T: Deci, atunci când pleacă o parte din „familia ta" tu te simți bulversată...

E: La început am fost dezorientată şi apoi mi-am dat seama de ceea ce s-a întâmplat...(mimică uşor jenată, uşor tristă)
T: Ce poţi face când îţi dai seama de ceea ce s-a întâmplat?
E: De obicei acţionez sau cred că acţionez... dar acum m-am blocat.
T: Ţi s-a mai întâmplat cumva în viaţa ta obişnuită să simţi şi să faci la fel ?
E: Mie mi se cam întâmplă... (ton coborât, autoreflecţie).
T: Ce anume ţi se întâmplă ?
E: De regulă, când mă confrunt cu o situaţie de genul ăsta, la început mă blochez şi după aceea încep să-mi dau seama ce se întâmplă şi să acţionez. (ton neconvingător, formal)
T: Şi ce simţi atunci când te blochezi?...
E:...(surprinsă, evită răspunsul direct)... Eu ştiu de ce, dar nu ştiu ce să fac aşa încât să nu mă mai blochez.
T: Ca să afli ce să faci trebuie mai întâi să ştii ce simţi când trăieşti această stare. Cum te simţi atunci când te blochezi? Vrei să te-aşezi din nou ca atunci când te blochezi ?...(postură de încremenire, mimică înghețată, privire fixă) ... Ce simţi în corp acum ? Ce-ţi trece prin minte, ce imagini ai?
E: Mi se taie respiraţia, nu pot respira. Mă simt descurajată şi mă pierd.....pentru că...(emoţie puternică, face efortul să vorbească)
T: Pentru că....
E: Atunci când am fost mică....şi în general, atunci când făceam o prostie se ţipa la mine. (oftează cu năduf).
T: Atunci când erai mică şi făceai o prostioară cineva ţipa la tine... Cine ţipa la tine?
E: ...Tatăl meu.
T: Tatăl tău ţipa la tine. Îhm. Vrei să ne arăţi cum ţipa tatăl tău la tine? Arată-ne postura în care stătea el de obicei.
E: (gesticulând): Se răstea aşa...(se încruntă şi se apleacă oarecum ameninţător)
T: Se răstea aşa... Vrei să amplifici aceasta mişcare?
E: (Ezită. Retrăieşte scena vădit emoţionată)
T: Elena, vrei să ne arăţi cum făcea tatăl tău când ţipa la tine? Acum eşti tatăl tău. (provoc jocul de rol)
E: (cu ton răstit, mânios) „Nu trebuia să faci astfel! ....."
T: Elena, preia, te rog, postura tatălui tău !
E: (dramatizează pantomimic şi ridică tonul) „Ţi-am zis să fii mai atentă!"
T: Încă o dată!
E: „Ţi-am zis să fii mai atentă!"
T: Încă o dată! Mai tare! (Tehnica amplificării)
E: „Ţi-am zis să fii mai atentă, n-auzi?!"
T: Vezi dacă faci exact ca el!
E: Nu fac exact ca el!
T: Încearcă să faci ca el. Hai să încercăm! Ajută-mă să fac şi eu ca el.
T: intră în rolul tatălui (dramatizare suplimentară, pentru facilitarea conştientizării raportului cu autoritatea).
T: Vrei acum să fii tu tatăl tău iar eu să fiu Elena ? Cum să mă aşez ca E ? Este bine aşa ?
E: Da. Aşa....
T: Aşează-mă acum aşa cum te aşezai tu de obicei în faţa lui, atunci !
E: Cam aşa mă aşezam...(se ghemuieşte, fără să-l privească; teamă)

T: Acum, te rog, să fii tatăl tău !
E (cu lacrimi în ochi): Nu pot să fac ca el !
T: Încearcă !
E: Ah....trebuie să vă mişcaţi!....Dar eu nu pot să mă port ca el!!
T: Încearcă! (intrând în rolul tatălui)... „ți-am zis să fii atentă!"(ton amenințător)
E (ca tatăl): „ți-am zis să fii atentă!"(expresiv, violent, dur)
T: Aşa!... Ce simți acum?
E: ...(oftează prelung)... O descărcare.
T: Bine. Încă o dată!
E: „Ți-am zis să fii atentă!" (cu mai multă fermitate)
T: Ce simți când îi spui asta Elenei ?
E: Mă simt mai puternic...mai ...autoritar.
T: Te simți mai autoritar. Adică acum ai nevoie să te simți mai puternic decât de obicei...
E: Nu ştiu dacă e nevoie sau...da, e nevoie.
T: Deci eu sunt E şi tocmai am făcut ceva care îl pune la încercare, iar el ?! Fii el ! încearcă să fii el, din nou !...Trăieşte-i starea... Ce simte el acum ?
E: El s-a relaxat după aceea.(ton disprețuitor, dezamăgit, refuză parțial să se identifice cu trăirea tatălui)
T: Nu, acum te rog să fii chiar el însuşi... Ce simți **tu** când îi spui Elenei chestia asta? Mai spune-i-o o dată !
E: „Ți-am zis să fii mai atentă !" (mimică preocupată, neliniştită...)
T: Pentru că...la vezi, ce anume nu-ți spunea, dar simțea şi gândea!
E: (clarificare, început de insight) Tu trebuie să mă asculți, că eu sunt tatăl tău!
T: Pentru că dacă nu mă asculți...ce ți se întâmplă?
E: „Poate să ți se întâmple ceva rău..."(brusc, mimică gravă). Chiar mi s-a întâmplat.
T: Ce ți s-a întâmplat?
E: Nu ştiu...(ezită să dea amănunte) am făcut o prostie.(retrăieşte episodul; conştientizează, mimică expresivă, de adult care evaluează retroactiv)...
T: Acum eşti tatăl. Ce simți când E nu te-a ascultat şi a făcut acea prostie?
E: E pusă în pericol.
T: Asta gândeşti. Dar ce simți față de ea?
E: Că trebuie să o protejez, să o învăț să fie...nu ştiu...(emoție puternică)
T (oferindu-i o pernă ca suport pentru exprimarea sentimentelor greu exprimabile în cuvinte): Fă-o! Protejeaz-o!
E: O iau în brațe!
T: Ce simți acum?
E: Eu simt că am fost prea autoritar cu ea.
T: Şi în mintea ta.... pentru că ai fost autoritar cu E...ce se întâmplă acum?
E: Nu-i fac pe plac. Dar eu o iubesc.
T: „Eu o iubesc"... Spune-i-o, spune-i Elenei ce simți!
E: „Te iubesc şi țin la tine şi eu îți vreau binele. Şi dacă nu mă asculți ți se pot întâmpla lucruri rele şi mă tem pentru tine..."
T: Bine.
E: Şi mă simt neputincios.
T: Şi eu mă simt neputincios pentru că ...
E: Pentru că nu am fost un părinte adevărat. Eu sunt tatăl tău şi nu am avut timp şi de tine.(lacrimă în colțul ochiului)
T: Ş asta înseamnă pentru tine că....

E: Înseamnă că nu sunt un tată adevărat.
T: Şi atunci cred despre mine că....
E: Nu ştiu...
T: Află! ...
E: Mă simt...ca şi cum... Simt că ceva nu e în regulă cu mine în situaţie...
T: Ca şi cum te-ai simţi inadecvat? (mimică aprobativă a Elenei) ...şi asta te face să simţi că tu, care eşti „inadecvat" şi „ceva nu e în regulă"...cum ai putea fi privit de alţii?
E: Rău. Că sunt incapabil, neputincios....
T: Adică mă simt neputincios, din cauza ta mă simt din ce în ce mai neputincios. Şi dacă mă simt neputincios....
E: Nu te mai pot apăra...nu mai pot să fiu un tată aşa cum îmi doresc să fiu, un adevărat tată (mimică luminoasă, destinsă, în contextul clarificării; surâde...înclină capul, „aha!").
T: Ei, ce-ai aflat despre tatăl tău?
E: (surâde bravând) Ştiam deja.
T: Ştiai. Îhm.
E: Dar asta-i problema tatălui meu, problema mea e cum să fac să nu mă mai blochez dacă ţipă cineva la mine.
T: Sigur, e-acelaşi lucru, pentru că tatăl tău „e peste tot acum" (surâd complice, ton de glumă, provocativ. Extind jocul de rol la nivelul grupului, cu scop de amplificare-diminuare şi restructurare a strategiei de a face faţă, de deblocare, prin exersarea comportamentului de confruntare-acceptare)... Acum am să vă rog să ţipăm cu toţii, pe rând, şi-apoi deodată, la Elena: „Ce-ai făcut?", cât mai ameninţător, pentru a înţelege mai bine cum poate răspunde în această situaţie.
Se lucrează prin tehnica dramatizării cu membrii grupului care se răstesc pe rând la Elena, modificând tonul şi volumul vocii iar ea reacţionează diferit: de la a lovi cu perna, exprimându-şi agresivitatea reprimată, apoi a da replici şi a riposta, până la indiferenţă, la nepăsare.
T: Spune-le ce simţi acum!
E: Poţi să ţipi cât vrei că eu tot ca mine o să fac! Nu mi-e frică de tine! Nu mi-e frică de voi ! (începe să se amuze, se lasă incitată şi poate glumi, batjocori, ironiza, surâde cu superioritate, cu detaşare...)
Membrii grupului o agresează verbal în continuare, imaginând şi alte situaţii frustrante. Efectul: râde în hohote.
E: Nu mă mai pot transpune în situaţie pentru că mă simt uşurată. Deja nu mai pot! Sunt atât de detaşată....(zâmbeşte satisfăcută şi calmă; şi-a integrat teama de autoritate, a depăşit dependenţa hrănită de culpabilitatea de-a fi încălcat regula, şi-a dizolvat teama de respingere).
T: Ce-i răspunzi „tatălui" tău (care acum este A – o altă membră a grupului).
E (către A, preluând jocul de rol): „Nu-ţi mai face atâtea griji! Trebuie să laşi odată omul să plece din cuibul ăsta pe care l-ai făcut tu...

5.4 . Metafora în terapia durerii

Exemplificarea următoare îi aparţine Ancăi Nicolae şi este relevantă pentru maniera de a lucra cu copiii în situaţii de impas existenţial, prin metafora unificatoare (v.: Revista de Psihoterapie experienţială, nr.6, p.21, 1998).

B.A. are 13 ani, este un băiat cu aptitudini literare deosebite şi cu un plus de maturitate pentru vârsta lui. De câțiva ani trăieşte cu un verdict dureros: surioara lui are o boală incurabilă şi grea, a cărei evoluție poate dura ani de zile. Acest lucru îl marchează şi-l face să se simtă diferit de copiii de vârsta lui. Atmosfera din familie şi mai ales atitudinea mamei îl predispun să se gândească des la lucruri ca boala, moartea, sensul vieții. În privirea lui există multă tristețe, descurajare, neputință şi milă. Dar, mai ales mult curaj - de a lupta, de a face față situației.

La începerea terapiei prezenta simptome somatice ca senzația de înec în timpul mesei, senzație asociată cu teama de a muri, precum şi stări anxioase legate de propria sănătate, ca şi de cea a părinților lui.

Descriu mai jos una dintre şedințele în care am lucrat prin metaforă asupra sentimentului său dominant: tristețe şi lipsa unui sens al vieții.

T: În momentul acesta eşti la o răscruce de drumuri, poți merge în orice direcție. Tu eşti cel care decide în ce direcție o vei lua. Imaginează-ți că te afli într-un spațiu cu multe, multe uşi. Fiecare uşă înseamnă o direcție în viața ta. Poate fi o uşă spre viitor sau una spre trecut. Ai vrea să deschidem vreuna din uşi?

A: Da, deschid prima uşă.

T: Ce vezi dincolo de ea?

A: Văd mulți nori albaştri, sunt înconjurat de ei şi aştept ceva.

T: Ce aştepți?

A: Un ajutor.

T: Este ceva în jurul tău care să te ajute?

A: În fața mea este un fascicul de lumină.

T: Cum îl simți? Te atinge acest fascicul?

A: Nu, nu încă. E nevoie să merg spre el. Gata. Acum îl simt. E cald, mă protejează.

T: Ce se întâmplă în continuare?

A: Nu-l mai văd. Parcă s-a topit în mine şi mă luminează pe dinăuntru. Vrea să mă ajute.

T: Cum te poate ajuta el?

A: Îmi dă curaj şi încredere în mine. Îmi mai dă inspirație pentru poeziile mele.

T: Ce faci cu fasciculul? Cum îl foloseşti mai departe?

A: Am să-l iau cu mine când ies din încăperea asta.

T: Eşti gata să ieşi?

A: Da. Am închis uşa în spatele meu şi fasciculul a rămas cu mine.

T: Mai deschidem o uşă? Ce zici?

A: Da... (ezitant) E o uşă pe care scrie Melancolie.

T: Haide, apasă pe clanță şi intră! Ce e în spatele uşii acesteia?

A: Nu văd prea bine. E întuneric, un lac, pământ ars. Sunt şi eu şi în fața mea un tunel.

T: Fasciculul unde este? Îl mai vezi undeva?

A: E tocmai la capătul tunelului. E departe. îl văd. Simt nevoia să închid uşa asta acum. O s-o deschid când voi fi pregătit.

T: Bine, închide-o atunci.

A: Acum, când am ieşit, cele două uşi s-au unit într-una singură. Uşa cea nouă se numeşte Poarta Speranței. Am încuiat-o şi am cheia de la ea.

T: Aha, şi ce ai să faci cu cheia asta importantă?

A: Am să o aduc cu mine data viitoare să o deschidem împreună...

Metafora relevă în prima etapă nevoia de ajutor, de suport, pe care A o resimte în fața realităților pe care le are de înfruntat. Dacă inițial acest ajutor vine din afară, din exterior, are loc

apoi o interiorizare, el se transformă în resursă interioară, în putere care activează, devine forță motrice şi atitudine constructivă în fața vieții. Este centrul de greutate al imaginii de sine şi imbold pentru forțele creatoare. Odată dobândită, această resursă poate fi utilizată în situațiile dureroase din trecut. Are însă nevoie de timp pentru a acționa şi o confruntare directă cu cea mai traumatică situație poate fi excesiv de anxiogenă în acest stadiu. Tentativa reconstructivă înmugureşte însă pe tărâm inconştient: cele două uşi glisează într-una singură. Acțiunea transformatoare poartă germenele regenerator. Poarta Speranței lasă loc încercărilor viitoare de a stabiliza şi dezvolta o nouă atitudine, un nou sentiment în fața vieții: acela de încredere şi speranță.

5.5. Metafora sertarului memoriei sau „lucrul cu anxietatea"

Preocupată de asistarea terapeutică a copiilor şi adolescenților, Elena Vladislav abordează problema anxietății în condițiile stressului de suprasolicitare printr-un exercițiu metaforic inspirat şi semnificativ pentru maniera de a lucra în spiritul terapiei unificării (v. Revista de psihoterapie Experiențială nr.9. p. 19, 1999), din care reproducem pasajele următoare:

<<Momentul licenței este acea strâmtoare prin care orice student trece şi care marchează un prim moment al începutului de maturizare profesională. Pentru cei obişnuit să folosească obstacolul exterior ca prilej de căutare şi transformare interioară, confruntarea cu examenul este pretextul conştientizării propriei persoane.....

Irina este studentă în ultimul an al facultății de Psihologie. O privesc cum stă în fața mea pe scaun şi îmi amintesc de propriile mele întrebări şi nelinişti din preajma trecutelor examene. Este o fată cu un perfecționism foarte dezvoltat, vrea sa învețe toată materia perfect, se critică pentru momentele de pauză, neputându-se relaxa. Acum pare agitată, după o noapte de insomnie în care s-a culpabilizat că nu se odihneşte pentru a învăța tot ceea ce şi-a propus pentru a doua zi. Pe măsură ce vorbeşte, anxietatea ei creşte. Se teme că nu va putea parcurge perfect toată materia. Pe de altă parte, starea asta de neliniște nu-i permite să învețe, făcând-o să se simtă şi mai rău, până la dureri de cap şi ameteală.

Anxietatea ei îmi pare acum ca un vârtej ce o trage în jos, dacă nu reuşeşte să-şi pună în funcțiune mişcările naturale de eliberare. Mă uit la ea şi realizez cum reacțiile ei generate de teamă o fac să se îndepărteze de sine, proiectând-se negativ într-un viitor întunecat.

Are nevoie în primul rând să şi-l regăsească pe „aici şi acum" ca un colac de care să se sprijine pentru a-şi regăsi respirația. De aceea, pentru început îi propun să-mi răspundă timp de cinci minute la întrebările mele repetitive: „Ce vezi acum? Ce auzi acum? Ce simți acum în corp?"

Astfel, Irina reuşeşte să iasă din vârtejul propriilor gânduri şi răspunde:

"Văd bluza ta. Aud un lătrat. Simt mâinile mele transpirate...Văd masa. Aud un sunet ascuțit. Simt respirația agitată...". Se concentrează pe senzațiile prezente şi-şi depăşeşte astfel starea de neliniște.

T: Cum ți se pare acum problema ta?

I: Sunt acum mai liniştită, mai detaşată. E ca şi cum aş fi ieşit dintr-un sertar al neliniştii şi sunt în alt sertar acum.

T: Ce fel de sertar?

I: Al jocului, al unei mai mari siguranțe.

Observ că Irina este pregătită să-şi abordeze problema într-un mod mai detaşat şi să găsească soluții de a o rezolva. Îi propun să lucrăm într-o manieră gestaltistă şi metaforică cu anxietatea,prin obiectivare şi exteriorizare.

T: Te rog să-ți imaginezi că pe acest scaun gol este sertarul neliniştii. Cum îl vezi?

I: E un sertar cu dosare aranjate în față, dar în spate la întuneric sunt hârtii în dezordine, unele mototolite. Niște omuleți încearcă să facă ordine în sertar, dar nu reușesc. Locul lor nu este acolo, mai mult fac dezordine.

Din cauza aceasta sertarul este deformat, fără mâner, cam handicapat. (surâde amuzată, semn bun, deci poate să meargă mai departe, nu se teme.)
T: Ce ai vrea să faci cu acest sertar?
I: Să aranjez dosarele, dar nu pot din cauza omuleților care vor ei să facă treaba asta, dar nu
reusesc. E prea dificil pentru ei.
T: Poți să negociezi cu omuleții o manieră de aranjare a sertarului?
I Ei ar trebui să iasă afară, dar nu vor pentru că-și pierd rostul lor. Ar trebui să-l mut în altă parte unde să muncească.
T: Negociază un astfel de loc cu ei.
I: Îi mut într-o grădină mare unde să-și facă de lucru. Așa... Acum aranjez sertarul.
T: Cum îl aranjezi?
I: Aranjez dosarele în ordine, în funcție de examene. Pe rândul din față le pun pe cele pentru primul examen, este un rând mai lung. Pe rândul al doilea, pe cele pentru al doilea examen. Sertarul este drept acum.
O încurajez astfel să-și facă o anumită ordine în priorități, în ceea ce are de învățat.
T: Te rog acum să te apropii de sertar și să răsfoiești dosarul, fii curioasă ce materiale conțin.
I: (rezistentă) Dar nu pot să mă apropii de el. Pot avea acces la sertar doar dintr-o cameră de comandă și drumul de la sertar la aceasta este blocat de <omuleți – funcționari> care triază dosarele și nu pot ajunge toate la mine. Sertarul e la nivel subconștient și camera la nivel conștient.
T: Ce poți face cu aceste blocaje?
I: Sunt ca punctele dureroase de pe gambă, care au apărut pentru a-mi bloca accesul la lucruri dureroase din trecut.

Știind că Irina este familiarizată cu tehnicile psihosomatice și masajul funcțional, I-am propus să-și maseze aceste puncte dureroase de pe gambă și în acest timp, să negocieze imaginar cu <omuleții> văzând ce se întâmplă.
I: Pe măsură ce gamba se relaxează, funcționarii dispar, dar mai rămâne unul rău care nu vrea să plece. (zâmbește) Și ar fi și utopic să plece toți.
T: Masează-ți bine gambele până când sunt relaxate și nu mai simți puncte dureroase. (îi las timp să lucreze)
I: (cască) Mă simt relaxată acum. Pot ajunge ușor în camera de comandă.
T: Ajungi ușor și ce faci?
I: Mi se trimit dosarele din sertar. Unele sunt mai groase. Altele mai subțiri.
T: Îți propun să le deschizi rând pe rând și să vezi cum le poți folosi pentru examen. Ce priorități îți stabilești?
I: Pe cele mai groase le recitesc, pe cele mai subțiri le completez cu noi pagini pe măsură ce învăț materia... Gata. Acum vreau să plec de aici.
T: În regulă. Poți s-o faci.
I: Mă duc lângă sertar. Acum camera de comandă e chiar lângă sertar.
(Observ cum rezistențele și blocajele au dispărut).
T: Ce faci acum lângă sertar?
I: Mi-e somn, vreau să dorm.
T: Îți sugerez să-ți găsești un loc comod lângă sertar, să adormi și să ai un vis.

(Folosesc o tehnică NLP de programare pozitivă pentru viitor)
T: Te visezi pe tine la primul examen de licență, stând în bancă. Eşti liniştită, ai încredere în tine, eşti sigură pe ceea ce ai învățat. Ți se aduc subiectele, le citeşti calmă, destinsă... Ai acces cu uşurință la sertarul cu informații memorate. Te vezi scriind la toate subiectele...ieşi din sală...Aştepți rezultatul care este cel pe care ți-l doreşti tu... Trăieşti satisfacția succesului, simți bucuria în tot corpul şi sufletul tău... Te vezi sărbătorind evenimentul cu prietenii... Apoi la fel, la al doilea examen.
(Irina zâmbeşte, corpul este relaxat, destins.)
T: Te trezeşti acum din vis şi îi mulțumeşti sertarului că te-a ajutat să ai succes la examene... Revino treptat în prezent, aici în cameră. Ei, cum te simți acum?
I: Mă simt foarte bine, liniştită şi nu mă mai doare capul.

La sfârştul acestui demers terapeutic de 90 de minute, Irina a reuşit să-şi depăşească criza de anxietate cu care venise la cabinet, să se detaşeze de ea şi să lucreze cu blocajele pe care le întâmpina în învățat. Şi-a ordonat şi programat maniera de a învăța, şi-a realizat o proiectare pozitivă în viitor. Cu alte cuvinte, a reuşit să se accepte şi să-şi schimbe gestaltul inițial.

Peste o săptămână, Irina îmi comunică cum a ajutat-o „exercițiul metaforic al sertarului."
I: Simt acum că am o mai mare ordine în cap, nu mă mai simt confuză. Sunt mai organizată când învăț, am acces mai uşor la ceea ce vreau să-mi amintesc şi randamentul este mai bun. Nu mă mai simt blocată şi a dispărut frica de examen. Mi se pare extraordinar că în vizualizarea din şedința trecută sertarul şi-a schimbat forma singur, s-a îndreptat şi s-a ordonat. Simt asta ca o transformare interioară, nu ca o proiectare a unei imagini dorite. Fără îndoială că a ajutat-o această experiență cu metafora. Am certitudinea că a contat enorm faptul că ea a fost cea care a propus-o şi atunci tot demersul terapeutic a venit în întâmpinarea nevoilor ei. A fost pregătită să accepte această manieră de lucru, a profitat de ea şi şi-a integrat-o.

Mă gândesc la Irina şi mă gândesc la mine. Am sentimentul că în această căutare interioară am fost doar o călăuză. Pentru că drumul îmi este cunoscut. Şi eu am trecut prin experiența examenelor de licență...>>

5.6. O fetiță care caută lumina - studiu de caz

Un scenariu metaforic complex, bazat pe tehnici de dramatizare, modelaj şi tehnici provocative cu suport obiectual este creat şi utilizat de Marina Badea în psihoterapia centrată pe unificare, a unei fetițe cu traume familiale semnificative. Iată acest interesant studiu de caz, aşa cum este el prezentat în Revista de Psihoterapie Experiențială, nr.7., 1999, p.24-27 :

<<Prezentarea cazului. Alina are 12 ani şi este elevă în clasa a V-a, iar motivul pentru care a fost adusă la psihoterapie este eşecul şcolar.

În urma discuției cu mama am aflat că în clasele I şi a II-a Alina a fost premiantă, declinul şcolar debutând în clasa a III-a şi accentuandu-se cu trecerea timpului. Mama este nemulțumită de rezultatele scolare ale fetitei, mai ales de notele de la matematica, la limba română şi la limba franceză, care sunt la limita (5-6).

Nivelul intelectual al fetiței este normal, dar am observat că are dificultăți în concentrarea atenției.

Alina provine dintr-o familie monoparentală (fără tată) deoarece la vârsta de 7 ani părinții au divorțat, tatăl ei fiind alcoolic. Are un frate mai mare cu doi ani, care locuieşte în alt oraş, la bunica sa. În prezent Alina locuieşte împreuna cu mama sa, care este hipoacuzică, fetița simțindu-se „stigmatizată" din acest motiv.

De la 5 luni Alina a crescut în colectivitate: la creşă şi apoi la gradiniță (program săptămânal); de la vârsta de 4 ani până la 5 ani a suferit de enurezis nocturn timp de un an şi jumătate, ca urmare a unei frici intense trăite la grădiniță, când o educatoare s-a răstit puternic la ea. Enurezisul s-a rezolvat fără intervenții exterioare specifice, chiar dacă după mult timp.

Fetița consideră că „la şcoală este prea greu", ceea ce i se cere o depăşeşte, deci nu are nici un rost să se mai străduiască. În plus la şcoală nu are prieteni, deoarece copiii o consideră „proastă" şi „pitică", adjective pe care ea însăşi şi le atribuie când vorbeşte despre sine.

La începutul întâlnirilor noastre Alina avea o poziție adunată pe scaun, privea în jos, vorbea destul de puțin, neînțelegând care este de fapt scopul acestora. Ulterior s-a dovedit a fi comunicativă şi expresivă, uneori oarecum labilă emoțional.

In prezent este ajutată la lecții de verişoara ei, absolventă a ASE, cu care are o relație caldă şi pozitivă.

Scopurile primelor şedințe au fost stabilirea psihodiagnosticului, intervievarea mamei, dar mai ales construirea unei relații calde, de încredere şi securitate emoțională cu fetița.

Pasul următor a constat în crearea unor situații terapeutice oarecum frustrante, prin care mi-am propus să o stimulez pe Alina în a-şi debloca resursele personale şi a înțelege că poate face apel la ele ori de câte ori este necesar, dincolo de cadrul terapeutic . Din şedința a 6-a încep să se contureze strategii de căutare a soluțiilor pentru diferite situații. Sub „umbrela" scenariilor metaforice şi în mediul terapeutic securizant, Alina se autoexporează, se experimentează, încercând pe rând noi şi noi modalități de soluționare. Acest demers de căutare adâncă în „hățişul" ființei sale se finalizează constant cu soluții ce presupun prezența elementului „FOC", în chip de „soare", „neon, bec", „fulger", „lumină"; acesta reprezintă pentru Alina elementul esențial al transformărilor, cu rol potențator al creşterii.

Voi prezenta în continuare şedința a 6-a, din care se poate decela clar strategia de căutare a soluțiilor, ca şi modalitatea finală de rezoluție.

In această şedință am continuat discuția despre şcoală şi, la un moment dat, după ce până acum a încercat să prezinte o imagine mai curând de elevă „bună", Alina a recunoscut că la scoala îi este foarte greu şi că are rezultate care o nemulțumesc; dar cel mai mult o doare faptul că mama sa suferă din acest motiv.

I-am sugerat să aleagă un tub de plastilină a cărui culoare „seamănă" cu „greul" ei, aşa cum îl simte ea. A ales tubul maro, din care a modelat „o canapea", pe care a descris-o ca fiind mare şi urâtă, aceleaşi atribute pe care le are şi greul ei.

A: E mare şi urât şi parcă...e aşa...mă pune la pământ (in timp ce descrie această stare A se intristează şi lasă capul în jos)

T: Te pune la pământ...Cum te pune la pământ?

A (înghițind în sec, cu voce scăzută): Mă apasă.

T: A, te rog să te ridici şi să-mi arăți cum te apasă greul!

A: În picioare fiind, se lasă lent în genunchi, ca şi când „ceva" ar apăsa-o pe cap şi pe umeri. Fața îi exprimă suferință şi resemnare. Aşezată în genunchi, rămâne cu capul în pământ şi tace.

T: (suportiv): Bine. Unde este acum greul tău?

A: (arătând cu degetul în față): Aici, în fața mea.

Văzând „greul" în fața ei, Alina demonstrează că percepția asupra acelui conflict are ca obiect ceva extern, ceea ce înseamnă că nu somatizează. Obiectul era vazut din față, dar nu avea formă, de aceea am utilizat tehnica metaforică „Zidul", pentru valențele ei psihodiagnostice şi transformative în situația confruntării cu un obstacol exterior, adică am înlocuit o senzație cu o imagine metaforică.

T: A, imaginează-ți că greul tău ar fi un zid...(A aprobă nonverbal) Cum ar fi el? Descrie-l!
A: ....Mare, ...înalt, trece prin tavan.
T: Mare şi înalt. Îhm. Cum mai este el?
A: Din beton...gros.
T: În fața ta este un zid mare, înalt, gros, din beton. (în acest punct am schimbat timpul verbului, aducând metafora în prezent şi punând-o pe A în situația de a o experimenta şi de a-i creşte implicarea în rol) Bine. Ce simți în fața lui?
A: (lasă umerii în jos, încordându-şi corpul şi apoi, cu voce scăzută şi tremurândă): ...Că...mă chinuie.
T: Îhm.. (cu voce scăzută) Te chinuie. (După câteva secunde am continuat pe un ton cald şi sigur.) Acum este în fața ta; te rog să-l priveşti.....El te chinuie. Spune-mi ce-ți vine să faci?
A: (încrezătoare): Să mă lupt cu el.
T: (încurajând-o): Foarte bine! Luptă-te cu el!
A: (cu îndoială, nesigură): Cum să mă lupt, că nu ştiu?!
T: Deci ştii că vrei să te lupți, dar nu ştii cum. Chiar aşa! Cum să te lupți? Caută şi află cum ai putea să te lupți!
A: (dând înapoi, neîncrezătoare): Nu pot.
T: (pentru a o menține în situație şi pentru a o debloca): Nu poți. Acum zidul este în fața ta, mare, înalt, priveşte-l cât este de înalt şi de gros! El te chinuie!...Ce faci?
A: Mă rog la Dumnezeu.
T: Roagă-te la Dumnezeu.
În acest moment am introdus un suport obiectual - o portocală - pentru a o ajuta pe A să stabilească contactul cu acea parte din sine care reprezenta instanța superioară ce o controla şi era cauza succeselor şi eşecurilor ei.
A: Cum să mă rog? Să pun şi mâinile sub bărbie?
T: Cum vrei!
A: (cu mâinile la spate): Doamne, Doamne! Te rog să prăbuşeşti zidul ăsta pentru mine! Te rog, Doamne!
T: Bine. Acum mută-te aici (în locul portocalei, care reprezenta ideea de Dumnezeu) Ce-i spune Dumnezeu lui A?
A: (se mută şi spune cu ton dojenitor): A, A, am să te ajut, am să-l prăbuşesc, dar, uite că tu nu eşti ascultătoare, nu o iubeşti pe mama, nu înveți bine; eu te ajut, dar cu o condiție: sa fii bună, ascultătoare, să înveți la şcoală.
T: Bine. Acum vino aici şi fii A. Ai auzit ce ți-a spus Dumnezeu. Ce faci?
A: Am să încerc să respect condiția lui.
T: Ai să încerci....
A: (cu îndoială şi teamă): Da,..... dar nu cred că pot.
T :A... Nu crezi că poți. Nu crezi.Îhm. Probabil că poți (iau o sticlă de plastic şi o aşez în dreapta ei, pe covor) sau probabil că nu poți (iau o gheată şi o aşez în stânga ei, pe covor).

Am descompus îndoiala ei în cele două variante posibile, încercând ca, prin depăşirea rezistenței, să o determin să-şi schimbe perspectiva şi să spargă blocajul interior. Pentru fiecare variantă am ales câte un suport obiectual, pentru a le experimenta şi constientiza pe rând.
T: Dacă ar fi să poți....mută-te lângă sticlă! (i-am sugerat nonverbal că urmează să trăiască şi să joace această situație)

A: Dacă ar fi să pot aş respecta condiţiile şi apoi l-aş ruga iar pe Dumnezeu: „Doamne, Doamne, mi-ai promis că prabuşeşti zidul pentru mine. Uite, am respectat ce mi-ai cerut!" şi Dumnezeu prăbuşeşte zidul.
T: Iar tu ce faci?
A: Stau aici şi-i mulţumesc.
T: Bine. (urmează a doua variantă) Iar dacă nu poţi....mută-te dincolo, lângă gheată!...
A: (mă priveşte încurcată, oarecum speriată): Dacă nu pot...
T: Să zicem că nu poţi să respecţi....Ce faci?
A: (entuziastă): Îl mai rog odată!
T: Mai roagă-l odată!
A: (către „Dumnezeu", implicată, cu mâinile sub bărbie, de această dată): Doamne, Doamne, te mai rog, nu mă lăsa! Mai dă-mi o şansă! Mai aşteaptă-mă patru zile şi ai să vezi că am să respect condiţia.
A: (ca „Dumnezeu"): A, am să te las, îţi dau încă patru zile, aşa cum vrei tu!
T: Bine.
A: (se mută la locul ei): Au trecut patru zile.

În acest moment am încercat să o readuc în situaţie, prin utilizarea propriei rezistenţe.

T: Nu, a trecut doar o zi. Mai sunt trei. Eşti în continuare în faţa zidului. Spuneai mai devreme că te lupţi cu el.
A: (adresându-se zidului, pe un ton ameninţător): Am să mă lupt cu tine, răule! Dar n-ar fi mai bine pentru tine să pieci din faţa mea, pentru că vine Dumnezeu la tine şi Dumnezeu, cu puterea lui, o să te zdrobească!
Spontan se mută în locul zidului.
A: (ca zid, pe un ton ironic şi depreciativ): Mă faci să râd! Uite cât de mare şi de puternic sunt eu! Şi nu-mi spune tu mie să plec, slabuţo!
A: (în continuare ameninţându-l): Ai să vezi, nu ai tu viaţă lungă, o să te zdrobească Dumnezeu! Şi să nu mă faci slabuţă, că nu sunt!
A: (ca zid, pe ton arogant): Vai de tine! Vezi cum vorbeşti cu mine, că acum mă prabuşesc peste tine şi te omor!
A: Speriată, înghite în sec şi tace. După ce se mută la locul său, rămâne ca paralizată, fără a mai fi capabilă sa reacţioneze.
T: Se prăbuşeşte peste tine.
A: (către zid): Nu poţi, pentru că eu sunt apărată de sufletul meu bun şi de îngerul meu. Ai să înţepeneşti, dacă te apropii.
A: (ca zid, pe acelaşi ton arogant): Eu??! Să-nţepenesc!? Nu te uiţi cât sunt de mare??! Ar fi mai bine să taci!
A: Tace.
T: Înţeleg că faci ceea ce-ţi comandă zidul. (A mă priveşte debusolată, ca şi când nu ar înţelege) Taci aşa cum vrea zidul? Până acum tu te-ai luptat cu el?
A: Nu eu. Cuvintele...cuvintele bune s-au luptat cu cuvintele rele.
A: (se aşează pe scaun, iar pe faţă îi apare o grimasă ce exprima refuzul) Mă doare burta, nu mai pot să stau in picioare.

În acest moment, având în vedere că Alina exprima o suferinţă fizică, am ţinut cont de cerinţa ei (care poate fi expresia unei rezistenţe), continuând „confruntarea" prin introducerea unui alt mijloc expresiv-creativ, modelajul.

T: Bine, stai pe scaun. Spune-mi care tub de plastilină este cuvântul bun!
A: (îl alege pe cel alb): Ăsta.

T: Şi care este cuvântul rău?
A: Îl alege pe cel roşu.
T: Modelează-le! Fă-le să fie cuvinte şi arată-mi cum se luptă!

Alina a modelat din plastilina aleasă două obiecte cu formă cilindrică, pe care le-a aşezat la o oarecare distanţă şi în jurul fiecăruia a pus bucăţi mici de plastilină, cu rol de soldăţei. La solicitarea mea a descris pe rând cele două tipuri de soldaţi; soldaţii cuvintelor bune erau drepţi, frumoşi, pieptănaţi şi slăbuţi, în timp ce soldaţii cuvintelor rele erau graşi, urâţi, bosumflaţi şi strâmbi. Am iniţiat „lupta" luând o bucată de plastilină care reprezenta un soldat al cuvintelor rele şi îndreptând-o spre soldaţii cuvintelor bune. A ia , la rândul său, „un soldat bun" şi îl atinge usor, cu nesiguranţă, pe „soldatul rău".
T: Ce i-a făcut?
A: L-a înţepat.
T: A, l-a înţepat! Îl doare, dar mai poate lupta. Uite-l cum se apropie!
A: L-a lovit puternic şi l-a îndepărtat. Am continuat această „luptă" cu încă trei-patru soldaţi răi, cărora soldaţii buni le fac faţă. La un moment dat am unit mai mulţi soldaţi răi.Prin aceasta am încercat să evaluez disponibilităţile sale de a face faţă atunci când dificultatea obstacolului creşte.
A: Se unesc şi cei buni (îi adună pe toţi soldaţii buni, îi răsuceşte, dându-le forma unei spirale) Venim toţi la luptă!
„Spirala" formată din soldaţii buni, împreună cu „cuvântul bun" lovesc „cuvântul rău", care cade, apoi îl împing şi-l îndepărtează.
A: (încântată): Gata! Am reuşit!
T: Bine, A! Bravo! Ai reuşit! ....Te rog ca acum să-mi arăţi cum te lupţi tu cu zidul. Aşa cum s-au luptat cuvintele, tot aşa poţi şi tu! Hai să vedem cum faci! (A se ridică încrezătoare) Ai zidul în faţă! Ce-i faci?
A: Iau un ac şi îl înţep.

Se repetă aceeaşi strategie de mai devreme, când a înţepat soldatul.
T: Ia, te rog, acul ăsta (îi dau un cui) şi înţeapă cu adevarat peretele. Înţeapă-l! (A îl înţeapă) Se prăbuşeşte?
A: (râzând): Nuu!.. Atunci iau un aparat de făcut găuri (o sticlă) şi îl găuresc.
T: Bine, găureşte-l. Cum este zidul acum?
A: Nu e bine. (accentuând cuvintele, expresiv) Iau soarele de pe cer (ia o bucată de plastilină galbenă) şi-l topesc cu el.

A înconjoară de mai multe ori zidul imaginar cu „soarele", se opreşte pentru un timp, iar apoi continuă să facă cercuri în aer, cu „soarele" în mână.
A: Gata! S-a prăbuşit!
T: Priveste aici şi asigură-te dacă zidul s-a prăbuşit. (A priveşte şi face semn că „da") Vezi ce a mai rămas din el...
A: Cărămizi sparte, resturi... Le topesc şi pe ele cu soarele!.....Gata!
T: Priveşte acum locul în care a fost zidul. Păşeşte pe unde a fost el.....Cum este acum?
G: (se plimbă cu atenţie, calcă cu grijă): E mult loc....E liber.
T: Ce-ţi vine să faci acum,văzând cât de liber este locul ăsta?
A: (dornică): Să sar în sus de bucurie.
T: (încurajator şi apreciativ): Sari in sus de bucurie!
A sare de câteva ori, râzând şi scoţând strigăte scurte.

În această sedinţă, Alina a demonstrat faptul că posedă resurse de luptă extraordinare, ceea ce poate însemna că eşecul şcolar reprezintă expresia unui blocaj interior. Din modul în care a depăşit obstacolul, utilizând ca element potenţator soarele, simbol masculin, o primă

ipoteză ar susţine că sursa blocajului interior este o deficienţă pe linie masculină, deci paternă. Faptul că a utilizat acest element este dovada unui prim contact benefic cu implicaţii pozitive.>>

5.7.„Sala oglinzilor"„exerciţiu metaforic de conştientizare şi restructurare a Eu-lui

<<Acest exerciţiu - creat de Daniela Constantinescu -, se înscrie în sfera lucrului cu metafora şi a fost dezvoltat şi experimentat în cadrul unui grup de optimizare de către Diana Vasile şi Cătălin Nedelcea (v. Revista de Psihoterapie Experienţială, nr.8, 1999, p.35-37).

Iată comentariile autorilor şi dialogul terapeutic revelator :

„Prin empatie şi proiecţie, clientul are posibilitatea de a-şi explora propriul eu, cu ajutorul celorlalţi membrii ai grupului. Explorarea ajută la producerea insighturilor, la conştientizarea propriei interiorităţi, a relaţiilor care există între diferitele sale componente şi a modului în care acestea îi influenţează comportamentul în diferite situaţii de viaţă. Totodată, clientul află cum este perceput de către ceilalţi, fapt care poate determina apariţia unor noi conştientizări sau verificarea imaginii de sine atribuită celorlalţi. Mai mult decât atât, prin modificările operate de client în plan metaforic, acesta îşi restructurează practic propria lume interioară.

Mecanismul după care această tehnică operează este specific gestaltterapiei: clientul îl **percepe** pe celălalt; denumeşte partea din el - adică **interpretează** (moment în care intervin experienţele anterioare introiectate şi mecanismul proiecţiei); **simte** ceva faţă de propria interioritate; iar apoi **acţionează** putând-o modifica în sensul dorit sau conform realităţii.>> Din perspectiva T.U. se intervine însă prin centrarea demersului pe restructurări interioare pe care metafora şi jocul simbolic le intermediază.

Instructaj terapeutic: *Imaginaţi-vă că vă aflaţi într-o sală a oglinzilor, că fiecare dintre ceilalţi este o oglindă magică în care puteţi vedea o parte din voi. Poate fi o parte pe care o aveţi sau care vă lipseşte, o parte care vă place sau care nu vă place. Veţi intra pe rând în sala oglinzilor şi veţi denumi ceea ce vedeţi. Dacă veţi simţi nevoia, puteţi modifica poziţia oglinzilor, astfel încât să vă definească cât mai bine.*

M - (Abia aştepta să intre în exerciţiu, tremura şi era foarte emoţionată) Aveam nevoie! (Merge şi o îmbrăţişează pe L) Oglinda mea cea mai oglindă!

T - Să înţeleg că în ea te vezi cel mai bine?

M - Nu, văd foarte multe, e o oglindă mare (Gesticulează).

T - Şi de-a dreptul magică. Ia spune-ne ce vezi.

M - Văd partea mea care îmi lipsea, feminitatea mea, exuberanţa şi spiritul ăsta mai nebunesc, aşa .... (Gesticulează amplu şi este emoţionată).

T - Mhm.

M - Capacitatea de a-mi conştientiza anumite probleme pe care le am, capacitatea de a lucra cu mine, capacitatea de a-mi pune ordine în viaţă.

T - Mhm.

M - Ce mai văd eu, ... bucurie, ... mă văd pe mine atunci când mă simt foarte bine! E bine aşa.

T - Te rog, intră în starea aceasta.

M - (preia poziţia oglinzii şi după o clipă, după ce i-a preluat şi starea, se duce la o altă oglindă, R) Mă văd pe mine atunci când nu mă simt bine.

T - Aşa, ce anume vezi din tine atunci când nu te simţi bine?

M - Agitaţia, nehotărârea, confuzia, ... trecutul care mă apăsa şi nu-mi dădea pace. ăăă ... şi timiditatea. Cum să stea? ... Vino mai în faţă, în faţa tuturor (Toată lumea râde. Acum se deplasează în faţa lui R, o altă oglindă)

T - Spune, ce vezi?

M - Mă văd pe mine atunci când îmi era tare, tare frică şi când nu puteam face foarte multe lucruri pe care aş fi putut să le fac.
T - Aşa,... deci înţeleg că e o oglindă care îţi reflectă ţie o parte din trecut.
(între timp R se aşază pe scaun)
M - Da, da, stai jos, stai foarte bine, ... şi mă văd pe mine atunci când ascundeam tot felul de lucruri, când nu voiam să recunosc anumite părţi din mine. Şi e neplăcut!
T - E neplăcut! Pentru că ...
M - Pentru că sunt prea aproape, sunt prea proaspete şi simt nevoia să le las mai deoparte.
T - OK.
M - Da,.e bine că sunt acolo.
T - E bine că sunt acolo pentru că ...
M - Pentru că simt că am mai mare control atunci când ştiu mai multe lucruri despre mine.
T - Aşa.
M - (în gaţa oglinzii G) Mă văd pe mine în anul I de facultate (râde şi e foarte emoţionată)
T - Deci în anul I de facultate te vezi tu acolo?
M - Da, aşa, ... un copil din ăla, mai ... vai de capul lui! Care nu prea ştie pe ce pământ trăieşte şi ... e aşa ... bătut de vânt. Dacă s-ar putea legăna (oglinda), ar fi în regulă (oglinda se leagănă şi toată lumea începe să râdă şi aprobă gesturile) şi mă văd pe mine atunci când renunţ la mine ca să ajut pe cineva.
T - Mhm.
M - Sunt foarte rare momentele. (se duce în faţa oglinzii M): Mă văd pe mine atunci când sunt sigură pe mine, poate nu chiar siguranţă, ... mai bine zis, atunci când sunt în formă, când am multă energie, când sunt foarte concentrată, când pot să dau ce am mai bun.
T - OK.
M - (O aşează pe M cu pumnii şi braţele încordate, gata de treabă)
T - OK, poţi trece mai departe.
M - (în faţa oglinzii I): Mi-e greu să mă oglindesc. Văd o parte din mine pe care nu o prea folosesc.
T - Şterge bine oglinda ca să vezi cât mai bine, cât mai clar. (Gestul acesta metaforic are menirea de a îndepărta dificultatea clientei de a se explora în continuare)
M - (Face gestul de a şterge) Da, e o parte pe care nu o prea folosesc şi pe care nu am folosit-o foarte mult timp. Am folosit-o doar atunci când nu mai puteam, când clacasem.
T - Care parte?
M -Plăcerea de a te juca, de a te relaxa, de a te simţi bine, de a zice „Lasă dom'le, am şi eu dreptul să mă simt bine o oră, două, că pe urmă ..." .. Da, e o chestie pe care mi-o refuz deseori.
T - Păi atunci şterge bine oglinda ca să se vadă cât mai clar această parte a ta ... şi identifică-te cu ea.
M - (şterge frenetic şi preia poziţia oglinzii, după care merge în faţe oglinzii S) Pe tine te-aş împuşca! (Stârneşte din nou hilaritatea colegilor)
T - Pe tine te-aş împuşca pentru că arăţi ...
M - Între ghilimele te-aş împuşca! E partea din mine cea mai trăznită cu putinţă ... atunci când fac prostii ... când zic ceilalţi „la uite şi nebuna asta, nu mai

scăpăm de ea". Creativitate ai zis? (O întreabă pe fata care l-a desemnat pe S mai devreme drept „creativitate") Da!, e bine! Dar mai mult decât ... creativitatea aceea debordantă ... şi nu neapărat productivă.
T - OK.
M - Parcă-i văd pe ceilalți „O, ne-am săturat de tine, nu te mai suportăm". E bine cum stai, îi spune oglinzii. Se duce apoi în fața oglinzii B şi se gândeşte.
T - Ce vezi în ea?
M - Partea din mine serioasă.
T - Partea din tine serioasă.
M - Şi care nu glumeşte, dom'le (Colegii se amuză iar, inclusiv oglinda), dar care bufneşte în râs
pentru că nu e foarte serioasă, adică e aşa ... par foarte serioasă şi foarte tare, dar de fapt nu e chiar aşa ...
T - Deci e numai o seriozitate aparentă, de fațadă?
M - Nu e seriozitatea aia rece, dură, e o seriozitate în adevăratul sens al cuvântului.
T - Deci nu e duritate, e seriozitate.
M - Da, adică atunci când vreau să fac o chestie, gata, las glumele la o parte.
T - Când foloseşti această parte?
M - E partea pe care mi-o folosesc eu cel mai mult, căci am mare nevoie de seriozitate ca să pot să fac lucrurile pe care vreau să le fac. Şi pe ea o simt cea mai familiară. Defilez tot timpul cu ea.
T - Uite, priveşte-o bine şi fă ce îți vine cu ea.
M - (O aşează lângă Creativitate)
T - O aşezi lângă Creativitate.
M - Fără nu se poate.
T - Ce se întâmplă? Priveşte acolo, ai aşezat două oglinzi una lângă alta!
M - Mă simt în siguranță când le văd aşa, una lângă alta, de fapt aşa şi trebuie să fie!
T - Acum există vreo legătură între ele?
Intervenția are ca scop conştientizarea de către clientă a necesității de a acționa în plan practic pentru a „lega" cele două însuşiri, ea însăşi afirmând această legătură.
M - Da, e clar că sunt legate (Deşi cei doi stăteau pur şi simplu unul lângă altul, fără a avea vreun contact).
T - Şi ce înseamnă una pentru cealaltă?
M - Păi nu poți fi serios fără să fii creativ şi invers. Nu ştiu, eu aşa le văd.
T – Păi, era creativitatea ta debordantă şi nu neapărat productivă şi seriozitatea ta nu neapărat rigidă.
M – Da.
T - Ai putea să spui ce înseamnă aceste două lucruri pentru tine puse împreună?
M - Capacitatea mea de a munci, de a lucra, de a crea.
T - Fă ceva ca să se vadă acest lucru, să producă ceva.
Abia acum M acționează cu adevărat.
M – (Pune Seriozitatea să ia de braț Creativitatea şi le împreunează şi celelalte două mâini)
T - Acum uită-te şi la celelalte oglinzi şi vezi dacă simți nevoia să faci ceva cu ele.

M - (Se gândeşte o clipă) Nu prea îmi place să le văd aşa separate şi îmi dau seama că eu le-am fragmentat aşa, căci de fapt ele sunt strânse!
T - Păi dacă tu le-ai fragmentat, se presupune că tot tu ai putea să le aduni la loc!

M lucrează postural cu „părţile" Eului, asamblându-le: aşază Trecutul - cele trei persoane - într-o parte, în mijloc aşază Capacitatea ei de Muncă care „susţine tot ansamblul legat", în faţă Feminitatea, Exuberanţa, alături de ea Seriozitatea, iar în faţa tuturor Plăcerea de a te simţi bine.
T - Ia vezi dacă te reprezintă.
Acesta este momentul în care se provoacă conştientizarea imaginii pe care ceilalţi o au despre ea. M aduce cele trei persoane care reprezintă trecutul şi le aşează din nou în faţă, acoperind restul construcţiei.
T - Care este faţa ansamblului? De unde te vede lumea? Imaginează-ţi că tu eşti lumea şi că te uiţi la tine. Ce vezi?
M - E foarte greu să mă vadă! Adică prima dată îl vede pe R!
T - Aşa, deci prima dată lumea îţi vede „trecutul, frica ta" (adică elementele atribuite lui R), aşa cum erai tu odinioară.
M - Căci părţile celelalte sunt foarte recente şi încă persistă trecutul. De fapt sunt foarte vechi dar le-am descoperit foarte târziu şi nu le-am valorificat pe deplin.
T - Ai ocazia acum să te restructurezi, ca lumea să vadă exact ceea ce vrei tu să vadă.
M - (Dă la oparte „trecutul" din ansamblu) Pe ei i-am băgat într-o cutie.
T - I-ai băgat într-o cutie!
M - Şi stau bine acolo, îi scot doar când am nevoie. N-am nevoie să defilez toată ziua cu trecutul în spate! Să mă mai lase în pace! şi mă simt bine când sunt despărţită de ei! (Se uită la ce a mai rămas şi îi mai strânge unii în alţii) Uau, îmi place să defilez cu asta! (Descărcare).
T - Uită-te bine! Tu eşti lumea. Ce vezi la M?
M - Mamă, ce grozavă e!
T - Mamă, ce grozavă e M! Te rog M să te duci acolo şi să iei contact cu toate părţile tale cu care ai să defilezi de acum încolo.

Contactul facilitează asumarea noii structuri.

M - (Se duce şi se aşează cu faţa la lume şi cu spatele lipit de propria structură internă, pe care o cuprinde cu mâinile larg deschise)
T - R, te rog, tu eşti lumea, vino şi repetă ce a spus M.
R - Mamă, ce grozavă e M!
G - Mamă, ce grozavă e M!
T - Haide să spunem toţi odată.

Rolul repetiţiei este acela de a întări noile achiziţii făcute de clientă, de a creşte încrederea în propria imagine de sine.

Toţi - Mamă, ce grozavă e M!
(M este foarte emoţionată, fericită şi-i îmbrăţişează pe colegi, mulţumindu-le).

Afirmaţiile făcute de M şi ceilalţi membri ai grupului în finalul şedinţei: „mă bucuram şi mă simţeam bine când ceilalţi îşi găseau structura, când părţile se integrau"; „am avut posibilitatea să vizualizez ceea ce am făcut din mine"; „ne-a apropiat foarte mult, m-a făcut să văd cum sunt văzută de ceilalţi"; „de data aceasta glumele nu au dezintegrat lucrul, grupul s-a simţit foarte bine"; „imaginea pe care mi-am făurit-o la sfârşit o aveam mai demult, dar mi se părea intangibilă, acum mi s-a părut foarte uşor să o realizez", ilustrează, credem, foarte limpede cele afirmate la începutul acestei prezentări, cu atât mai mult cu cât participanţii la grup nu sunt

familiarizați cu teoria gestaltterapiei şi cu atât mai puțin cu persepectiva ei derivată în terapia unificării.>>

5.8. „Oceanul" – scenariu metaforic cu suport muzical

Scenariul metaforic, ca tehnică terapeutică, oferă un cadru de referință, puncte de reper pe baza cărora subiecții își pot defini propriile modalități de acțiune şi de raportare la realitate. Aceste ancore creionează situații provocative cu un grad mai mare sau mai mic de ambiguitate în care cei implicați proiectează elemente caracteristice modului lor de funcționare interioară. Tocmai pentru că fundamentul este oferit de calitățile pe care le are metafora şi anume de a fi mai puțin precizată şi de a permite asociații cu diverse situații de viață, utilizarea unui astfel de scenariu va deschide mai multe direcții de acțiune cu efecte terapeutice.

Conexiunile se pot face cu momente trecute, prezente şi posibile. În funcție de stimulii evocatori din cadrul de referință există diverse posibilități. În unele cazuri se poate declanşa redeveloparea unor experiențe anterioare. Se pot retrăi momente de viață, stări afectiv-emoționale, se pot relua trasee cognitive şi, în acelaşi timp, există posibilitatea ca participanții să privească evenimentele petrecute şi din alte perspective.

Întrucât scenariul metaforic oferă situații inedite, el este prilej de îmbogățire personală, de lărgire a repertoriului de posibile strategii de acțiune şi de stimulare a creativității. Totodată, se poate constitui într-un mijloc de perfecționare a capacității de adaptare la nou. Situațiile provocative, prin analogia cu situații reale, pot fi privite ca modalități de antrenament în vederea „confruntării cu ofertele viitorului".

Parafrazându-l pe Moreno, putem spune că jucarea cât mai multor roluri, implicarea în contexte variate, utilizarea fanteziei ca mijloc de creştere personală se constituie într-o experiență sanogenă.

"Oceanul" (tehnică introdusă de Iolanda Mitrofan) este aplicată şi îmbogățită de Angela Ionescu şi Simona Tuduciuc în cadrul grupurilor de dezvoltare personală (v. Revista de Psihoterapie experiențială, nr. 6, 1998, p. 12-16) structurându-se ca o originală combinație între lucrul cu metafora, scenariul psihodramatic şi elemente de terapie prin dans şi mişcare (TDM).

<<**Instructaj terapeutic**:
(pe fond muzical: zgomot de valuri şi sunete de pescăruşi): Vă rugăm să vă imaginați că voi toți, laolaltă, alcătuiți un ocean. Fiecare dintre voi este o parte componentă a acestui ocean. Puteți fi orice element doriți: o picătură de apă, un val, o algă, un peşte etc. Încercați să deveniți partea din ocean pe care v-ați ales-o, să vă identificați cu ea.

Sunteți un ocean care se trezeşte la viață. Este dimineață, soarele răsare... vă treziți la viață... Fiți atenți la tot ceea ce simțiți, la tot ce se întâmplă în jur. (începe muzica rimată, antrenantă.) Soarele începe să urce, încălzeşte tot mai tare... Razele lui pătrund prin apa oceanului, se fac tot mai mult simțite, iar voi sunteți tot mai plini de viață.... Acum, dacă priviți cu atenție în jur, deşi totul pare la fel ca înainte, pe suprafața oceanului au început să apară oameni - pescari cu bărcile lor.

Apar acum nave cu combustibili care încep să polueze oceanul vostru. Este soare, aer, dar poluarea începe să se întindă. Apa s-a umplut de petrol. Au năvălit oamenii cu vasele lor. În acest moment, o pată mare de petrol începe să se verse dintr-un vas care a naufragiat... Pata se întinde... Este acelaşi ocean, dar puțin altfel... tot mai plin de petrol. La suprafață pare la fel: soare, cald. Sunteți în continuare atenți la ce se întâmplă cu voi, în jurul vostru, cu oceanul vostru. Sunteți atenți la ceea ce auziți, simțiți, mirosiți în acest ocean tot mai plin de petrol...
(Muzica încetează. Zgomot de valuri şi de pescăruşi care se stinge treptat.) Este oceanul vostru. Sunteți parte a acestui ocean pe care l-a ajuns poluarea. Valurile se sting. Este tot mai întuneric. Nu prea mai este aer. Poate nu vă dați seama, dar situația devine tot mai gravă. Nu mai este

aer, nu mai este lumină. Ultimele zvâcnete de valuri... Oceanul se apropie încet, dar sigur de nemişcare.

Nu este noapte, este mai mult decât noapte... întuneric complet... Nu mai este pic de aer. În curând valurile vor înceta şi nu va mai fi nimic... (Linişte; câteva minute fără fond muzical.) Este un ocean în care nu se mai întâmplă nimic... Nimic nu se aude, nu mai este nici o undă de lumină... Trăiţi această stare în care a ajuns oceanul vostru şi voi, ca părţi ale lui.

Iată că se porneşte un curent puternic, nu se ştie de unde şi care, puţin câte puţin, începe să ducă petrolul departe. (Reîncepe zgomotul de valuri şi pescăruşi care se amplifică treptat.) Pata de petrol se retrage, parcă pătrunde puţin soare, puţin aer. Sunteţi părţi ale acestui ocean care, puţin câte puţin, începe să respire, să se bucure de lumina pierdută pentru un timp... Sunteţi parte a aceluiaşi ocean care, iată, se trezeşte la viaţă încă o dată, se umple din nou de lumină, de aer. Vă uitaţi în jur... în interiorul vostru.

Sunteţi un ocean care se trezeşte la viaţă. Ce s-a schimbat oare? Valurile freamătă, voi sunteţi parte din acest ocean, vă uitaţi în jur, vă reamintiţi unii de alţii, aţi revenit la viaţă. (Mai departe, desfăşurarea fondului muzical are loc fără instructaj specific.)

(Pe sunetul valurilor care se sting.) Oceanul se pregăteşte acum de culcare... Noaptea se apropie, iar oceanul va adormi păstrând cu sine această zi plină de experienţe... A doua zi se va trezi pregătindu-se de noi experienţe.

Plecând de aici, li se oferă subiecţilor posibilitatea să se transpună în roluri inedite, să traverseze împreună o succesiune de evenimente metaforice. Suportul melodic oferă multiple avantaje: facilitează intrarea în atmosferă şi experimentarea unor trăiri afective mai intense; stimulează motricitatea şi modalităţile de exprimare kinestezic-posturală; deblochează expresivitatea corporală; permite accesul la zone neexplorate încă ale personalităţii.

Lucrând cu suport muzical în mai multe variante, am putut constata că, spre deosebire de terapia prin dans şi mişcare clasică, combinaţia metaforă-muzică-mişcare uşurează developarea analizei ulterioare. Experienţa ne-a arătat în câteva rânduri că în şedinţele de TDM ies la lumină o serie de simboluri personale exprimate prin mişcări pe bază de ritm, dar analiza lor este destul de dificilă; adesea, participanţii nu simt nevoia să vorbească despre experienţele trăite.

În opinia noastră, un punct în plus al scenariului metaforic cu suport muzical ar fi că pune la dispoziţia membrilor grupului nişte jaloane simbolice (vezi instructajul terapeutic) la care aceştia se pot raporta pe parcursul experienţei. Din acest punct de vedere, scenariul elaborat de noi cu cele trei momente principale: trezirea la viaţă, poluarea şi renaşterea, face trimiteri la evenimente de viaţă şi la modalităţi de a le rezolva.

În desfăşurarea lor, aceste episoade stârnesc trăiri şi reacţii specifice fiecărui participant în parte, căci îl provoacă să facă faţă pe rând: (i) unui moment de început, de iniţiere, acomodare, cunoaştere şi intercunoaştere (trezirea la viaţă); (ş) unei situaţii de criză, unei ameninţări inevitabile (poluarea) şi (ţ) unei rezolvări neaşteptate a problemei cu şansa revenirii la condiţiile iniţiale (renaşterea).

Grupul cu care am lucrat această tehnică a fost format din 6 persoane care, în oceanul nostru imaginar, au fost: un Peştişor, o Steluţă de Mare, un Coral, o Stâncă devenită ulterior Balenă, Inima Oceanului şi O Parte a Oceanului care trece prin transformări succesive (pescăruş, coral, algă etc.).

Iniţial, fiecare participant şi-a precizat identitatea, şi-a delimitat spaţiul personal, iar apoi, intrând în atmosferă, a început să exploreze mediul înconjurător şi să încerce primele contacte timide cu alte elemente ale oceanului. Au existat atât componente statice (coral, stâncă), precum şi altele care au preferat mişcarea şi interacţiunea (steluţă de mare, peştişor).

Ameninţarea a fost tratată la început cu un amestec de uimire şi indiferenţă. Deşi reacţiile ulterioare au fost diferite, situaţia critică i-a condus către creşterea solidarităţii aşa cum se întâmplă şi în realitate, când momentele tragice îi apropie pe oameni. Depăşirea crizei şi efectul ei coeziv au fost vizibile în creşterea evidentă a numărului de interacţiuni şi în deblocarea

expresivității corporale şi a creativității de grup. „La început, fiecare ne mişcam în colțul lui, ne mai întâlneam, mai dădeam unul peste altul, dar era oarecum haotic. Pe când, a doua oară, ne-am mai armonizat, ne-am lăsat purtați de același val" - spunea O Parte a Oceanului.

De la interacțiuni în diade, trecând prin triade şi alcătuirea unui şir, s-a ajuns la construirea spontană a unei mandale (cerc) ca simbol al sinelui colectiv. Acest dans magic cu caracter de ritual a apărut ca un prilej de încărcare energetică şi de acces la resurse profunde, arhetipale. Iată o parte din discuția ulterioară acestei experiențe provocative:

T: Cum a fost la început?

O Parte a Oceanului: La început, nu ştiam ce să fiu. Mi-a plăcut să mă simt o parte din ocean purtată de valuri, scăldată de lumina soarelui.

Steluța de mare: Inițial îmi era frig. Era prea de dimineață.

Mi-era greu să mă trezesc. După aceea mi-am revenit. Soarele a început să ne încălzească pe toți.

T: Te-a încălzit cât ți-a trebuit?

Steluța de mare: M-am încălzit mai mult decât ar fi trebuit. Celelalte componente au fost foarte jucăuşe. M-am antrenat în jocul lor.

T: Cum a fost când a apărut pata de petrol?

Steluța de mare: La început nu a fost chiar aşa de... simțită.

T: După aceea cum ai început să o simți?

Steluța de mare: Neagră ca petrolul, grea.

T: Cum era când te apăsa ceva greu?

Steluța de mare: (râde): Distractiv... (reacție de defensă)

T: Dar altfel cum a fost?

Steluța de mare: (neliniştită, preocupată): Nu ştiu, ar trebui să simți într-adevăr ca să poți spune exact. Să simulezi este cam greu.

Peştişorul: Prima dată, când s-a trezit oceanul la viață, nu ştiam exact ce să fiu. Am vrut să fiu ceva care să se plimbe, să se mişte. Apoi am aies un peştişor mic, sclipitor care simțea soarele acolo sus şi veseiie... Apoi, când a venit pata de petrol doar pe o porțiune, am fugit de acolo, iar când a cuprins toată suprafața m-am dus acolo jos unde ştiam că este cineva să mă apere.

T: Ce ai găsit acolo?

Peştişorul: M-am ascuns în nisip.

T: Şi cum ai respirat acolo?

Peştişorul: Bine. Ştiam că pot să supraviețuiesc şi că nu voi muri şi că voi ajunge din nou sus. Pe urmă am ajuns sus, dar nu mai era ca prima dată când s-a trezit oceanul la viață.

T: Nu mai era ca prima dată?

Peştişorul: Nu ştiu, mă gândeam că poate mai vine altă pată de petrol şi mă gândeam ce o să mă fac atunci, unde o să mă mai duc şi trebuia să găsesc ceva nou.

T: Deci te gândeai ce o să mai faci în caz că...

Peştişorul: Nu puteam să mai fiu ca prima dată, să fiu veselă, să nu am nici o grijă. (strategia defensiv-adaptativă naşte la distanță efect de anxietate, neliniște anticipatorie).

T: Şi cum a fost când ai văzut că n-a mai venit încă o pată de petrol?

Peştişorul: A fost bine. Am adormit liniştit când a venit noaptea, dar mă gândeam totuşi la a doua zi, că poate iarăşi...

T: Te gândeai că a doua zi...

Peştişorul: Da. Cine ştie ce o să se întâmple şi atunci. Dacă nu era pată de petrol, putea să fie altceva.

T: Tu, Stâncă, unde erai: pe fundul mării, sus?
Stânca-balenă: Jos.
T: Erai înaltă?
Stânca-balenă: Eram mare.
T: Şi ce vedeai acolo?
Stânca-balenă: Zbânţuială.
T: Cum ţi se părea zbânţuiala din jurul tău?
Stânca-balenă: Nu ştiu, mi se părea ameţitor.
T: Ce gândeai despre cei care se zbânţuiau în jurul tău?
Stânca-balenă: Ia uită-te şi la peştii ăştia! N-au ce să facă. Se foiesc pe aici.
T: Te-au deranjat?
Stânca-balenă: Nu, nu m-au deranjat... (rezistenţă)
T: Dar ce simţeai faţă de ei?
Stânca-balenă: Mă simţeam... deranjat (grimasă). Era spaţiul meu şi se tot foiau pe acolo fără sens. Dar nu m-au deranjat ca prezenţă. După aceea, am zis că sunt balenă. (strategie adaptativ-transformativă de tip autocentric; nevoie de dominare; jocul „de-a şeful".)
T: Cum te-ai hotărât?
Stânca-balenă: Ca să-i împrăştii.
T: Ca să nu mai stea în spaţiul tău... I-ai împrăştiat?
Stânca-balenă: Nu.
T: Dar ce ai făcut?
Steluţa de mare: S-a zbânţuit şi el cu noi.
T: Şi ce ţi s-a mai întâmplat ca balenă?
Stânca-balenă: Când am început eu să văd cum stă treaba, a apărut petrolul.
T: Cum a fost când a apărut petrolul?
Coralul: A fost primul afectat.
T: Aşa este?
Stânca-balenă: Da, pentru că fiind balenă, aveam nevoie să ies la suprafaţă ca să respir.
T: Tu erai puţin deosebită de ceilalţi care trăiau în mediul acesta. Mai aveai nevoie şi de altceva în plus faţă de ei... Şi ce ai făcut când ţi-ai dat seama că nu mai poţi să ieşi să respiri?
Stânca-balenă: Am coborât la fund şi am stat liniştit acolo.
T: Erai tot balenă...
Stânca-balenă: Nu.
T: Dar în ce te-ai transformat ca să poţi trăi în mediul acela?
Stânca-balenă: în stâncă. (Revine la starea iniţială; defensă prin retragere; autoprotecţie; întărirea Eului; egocentrism.)
T: Ţi-ai păstrat posibilitatea aceasta....
Stânca-balenă: Da.
T: Cum ai văzut ca stâncă ceea ce se întâmpla?
Stânca-balenă: Nu m-a deranjat.
T: Dar pe ceilalţi i-ai văzut? Ţi-ai dat seama că se întâmplă ceva cu ei?
Stânca-balenă: Da. Nu prea îşi dădeau ei seama ce se întâmplă de fapt. Până la un moment dat, când s-a insistat. „Domnule, e petrol, calmaţi-vă!" Nu prea înţelegeau ce înseamnă treaba asta.
Steluţa de mare: Poate se luptau din răsputeri să supravieţuiască.
T: Pentru tine cum a fost, Parte a Oceanului?

O Parte a Oceanului: Eu am resimțit-o ca pe un pericol şi apoi m-am întristat, ştiam că pata de petrol se va întinde şi că sfârşitul era inevitabil. Chiar a fost ceva dureros pentru că ştiam că o să piară toată viața din ocean. Şi am fost dezamăgită pentru că a ținut prea puțin partea frumoasă. (Ataşament hedonic; resemnare; depresie şi dependență emoțională.) Mie nu mi-a păsat ce parte a oceanului sunt. M-am concentrat pe a mă simți parte a unui întreg plin de viață, fremătător şi ştiam că toate acestea se vor termina. Am fost tristă şi ştiam că eu, ca parte a oceanului, nu am ce face împotriva petrolului.
T: Te simțeai neputincioasă?
O Parte a Oceanului: Da.
T: Cum este când eşti neputincioasă?
O Parte a Oceanului: Ştiam că nu pot să fac nimic, că o să mor şi eu odată cu restul. (Strategia emoțională: demisia.)
Peştişorul: Cred că nu este bine. Nu poate să fie bine să fii neputincios.
T: Tu te-ai simțit aşa, Peştişorule?
Peştişorul: Eu când am auzit de pata de petrol am crezut că este vorba de ceva mic şi că trebuie să vină cineva să facă ceva să nu se întindă. Dar pe urmă, când am văzut că se întinde şi se
întinde, şi se întinde, şi chiar nu mai aveai unde să te duci... trebuia să faci ceva, trebuia să găseşti un loc să supraviețuieşti. (Strategie activă: luptătorul.)
T: Ce s-a întâmplat când ați văzut că este din ce în ce mai rău?
Peştişorul: Păi am găsit locul acela de adăpost. Stăteam acolo, dar ştiam că o să treacă... N-o să rămână la nesfârşit pata de petrol... Şi eu o să stau cu capul în nisip... (rezistența optimistului; forța Eului)
T: Tu, Parte a oceanului, ştiai că o să treacă?
O Parte a Oceanului: Aveam senzația că o să mă cufund într-un somn. Chiar dacă petrolul rămânea la suprafață şi nu-i simțeam apăsarea, îmi lua lumina, aerul, îmi lua contactul cu restul.
Peştişorul: Ar fi fost foarte frustrant dacă nu ne mai trezeam şi rămâneam acolo.
O Parte a Oceanului: Era ceva ca un mormânt, dar ca un mormânt în care dormi, nu simțeam că dispar cu totul.
T: Pe tine ce te-a făcut, Peştişorule, să alegi locul tău de adăpost lângă stâncă?
Peştişorul: Era mare şi ştiam că trebuie să găsesc adăpost.
T: Când te-ai adăpostit lângă el, ştiai ce este?
Peştişorul: Bănuiam că este ceva ca o stâncă, ceva imens, solid şi bine înfipt. (Strategie adaptativă de securizare.)
T: Dacă era o caracatiță, ce te făceai?
Peştişorul: Ei, şi eu eram din ocean... şi ea era din ocean... (Strategie adaptativă de negociere.)
T: Dar dacă era un monstru care mănâncă peştişori?
Steluța de mare: (râzând): Oamenii la greu uită de rivalități. (Sprijin pe forța socială.)
Peştişorul: Nu m-am gândit că o să mă mănânce cineva. Nu avea cum să mă mănânce. (autoîncredere)
T: Nu erai de mâncat...
Peştişorul: Nu...şi când vezi ceva sclipitor, nu mai ştii ce este dedesubt. (strategie de disimulare; flexibilitate)
T: Coralule, pentru tine cum a fost?

Coralul: Nu mă deranja faptul că lipseau lumina, aerul, ci că nu era mişcare. Plictiseală... Mai bine dormi!
T: La început, când era soare şi lumină, tot aşa stăteai. Nu te plictiseai?
Coralul: Mă uitam la cei din jur.
T: Erai ca un spectator la ceea ce se întâmpla în jur?
Coralul: Da... (introversie receptivă; detaşare)
T: Şi pe urmă ce ai simţit în afară de plictiseală?
Coralul: Că nu sunt şi ei corali să nu fie deranjaţi de ceea ce este acolo sus? (autoîncredere; deschidere spre solidaritate, dar cu menţinerea pasivităţii autocentrice)
T: Era mai bine pentru ei să fi fost corali?
Coralul: Poate.
T: Tu, Inima Oceanului? Cum a fost când te-ai trezit la viaţă?
Inima Oceanului: A fost foarte bine. Mă simţeam foarte bine. La un moment dat am încercat să îi strâng pe toţi în jurul meu, să fie acolo sub supravegherea mea.
T: Simţeai nevoia, ca inimă a oceanului, să îi ai sub supraveghere.
Inima Oceanului: Să îl am acolo şi să ştiu că sunt bine; (maternă, protectoare, educativă): Pe Coral am încercat să îl corup de câteva ori. M-am gândit să îl trezesc puţin la viaţă. Să îl scot din apatie, dar n-am reuşit. A dat puţin din picioare, s-a fâţâit aşa, mai mult pe loc...
T: Cum te-ai simţit când ai văzut reacţia lor? Când ai văzut că nu ai reuşit?
Inima Oceanului: Ei, copii neascultători.
T: Erai ca o mamă cu copii neascultători...
Inima Oceanului: Fiecare făcea ce voia... Dacă eu voiam să le impun să se strângă într-un colţişor şi să stea acolo, evident că nu se putea. Apoi, când a venit pata de petrol, le-am dat câte o pernuţă să se apere (se referă la utilizarea materialului auxiliar din mimodrama din cadrul scenariului).
T: Şi ce-au făcut când le-ai dat pernuţele?
Inima Oceanului: La început cred că nu au înţeles de ce le dădeam pernuţele.
O Parte a Oceanului: Eu le-am resimţit ca pe un colac de salvare, ceva cu care încerca să ne scoată la suprafaţă.
Peştişorul: Eu am refuzat la început.
T: Deci tu ai fost foarte responsabilă ca Inimă a Oceanului pentru tot ce se întâmpla acolo, pentru toţi ceilalţi. Ai încercat să iei măsuri. Dar... când ai văzut că nu toţi te înţeleg?
Peştişorul: Eu simţeam că ea ştie exact că pata de petrol o să se întindă şi că va trebui să te duci la fund să te salvezi, iar eu refuzam să cred că pata se va întinde (raporturile cu autoritatea maternă).
O Parte a Oceanului: Eu am intuit intenţia ei, dar mi s-a părut inutilă. Mi se părea că nu are ce să facă, nu are cum să mă ajute şi totuşi am acceptat oferta (raportul cu mama).
Inima Oceanului: La început, când au venit oamenii şi ne deranjau, am vrut să fac valuri şi să-i trimit înapoi (apărarea familiei; instinctul de protecţie maternă).
T: Am văzut că erai singura care te agitai.
Inima Oceanului: Da, înainte de pata de petrol. Şi încercam să am o legătură specială cu vremea şi să dea o furtună pe ocean, să-i îndepărteze. Să se distreze, dar în limitele rezervării mediului. Dacă am văzut că nu se poate şi că o navă a naufragiat, am vrut să salvez naufragiaţii... (intervenţie majoră maternă; relaţia cu natura creativă şi protectivă.)

T: Şi cum a fost când ai văzut că ai încercat să-i ocroteşti pe ceilalți, dar pata s-a întins?
Inima Oceanului: Încercam să o dau la o parte. încercam să le dau aer. La început am stat şi eu pe loc şi m-am gândit puțin, pe urmă am luat pernuțe, le-am distribuit fiecăruia. Eu mi-am luat două pernuțe şi am început să fac aer (strategia luptătorului creativ, de tip matern; reanimare).
T: Şi când ai văzut că pe ei îi cuprinde somnul?
Inima Oceanului: M-a cuprins oarecum disperarea când am văzut că nimeni nu voia să se salveze, toată lumea pica acolo...
T: Dar voi ce ați făcut când ea se străduia lângă voi?
Peştişorul: Păi ce să salvăm... El era stâncă, eu eram peştişor, el era coral, ce puteam noi să facem cu pata de petrol?
T: Pentru tine, Stea de mare, cum era când ai văzut că toți erau căzuți şi numai Inima Oceanului se agita să facă ceva?
Steluța de mare: Mă cam distra că săraca se zbuciuma atâta şi nu reuşea nimic. (relația negativă cu mama - agresivitate, cinism).
T: Cum a fost, Coralule, să pățeşti aşa ceva din partea Inimii Oceanului care voia să facă ceva bine? (La un moment dat, Inima Oceanului îl lovise, din greşeală, uşor, cu o pernuță, pe Coral.)
Coralul: Surprins.
T: Şi cum ai interpretat?
Coralul: A fost accidental.
Inima Oceanului: Am fost la el şi am încercat să-l împac, dar s-a uitat urât la mine.
Coralul: Eram uimit că n-ai înțeles că m-ai lovit. (Deficitul de comunicare cu mama; tipul pasiv, introvertit.)
Steluța de mare (amuzată): Păi era prea ocupată cu petrolul. Era prea ocupată să-ți facă bine (gelozia fraternă).
Inima Oceanului: Voiam să salvez pe toată lumea. Ce mai conta că sacrificam o viață, un ochi... (Sacrificiu asumat.)
T: Tu, Stâncă, ce ai gândit când ai văzut că Inima Oceanului se agita să-i salveze pe ceilalți?
Stânca-balenă: Mă gândeam că se agita de pomană. (Rapoturile cu mama ale egocentricului - neîncredere, manipulare, suspiciune.)
Peştişorul: Nu înțelegeam de ce se agită. Eu ştiam că nu are ce să facă. Nici nu prea o percepeam ca o salvare; eu eram acolo, cu capul în nisip (adultul, separarea de mamă).
Coralul: Eu i-am şoptit ce să facă.
T: Ce trebuia să facă?
Coralul: Să se apuce de afaceri cu petrol. (Râsete. Umorul paradoxal al contemplativului, observatorului)
O Parte a Oceanului: şi pe mine m-a deranjat puțin atunci când am văzut că insistă. Am fost eu oarecum receptivă dar pe urmă mi-am zis că nu are rost. Chiar aşa, nu vezi că ne-a umplut pe toți, ne-a acoperit... (atitudinea de frustrare, în raport cu hiperprotecția maternă)
Steluța de mare (râzând): Păi, voiai să fie frustrată după ce că n-a făcut tot ce-i stătea în putință? Ea şi-a dat osteneala. A meritat, n-a meritat... (ironie, agresivitate față de mamă)
T: Cum a fost pentru voi când petrolul nu lăsa lumina să pătrundă, era întuneric, nu era aer?

Steluța de mare: Monotonie.
Peștișorul: Simțeam energia în mine. Așteptam să se termine, să nu mai stau acolo, pentru că nu mai puteam.
T: Dar, deși aveai energie în tine...
Peștișorul: Da, era frustrant să stai și să nu poți face nimic. Pe urmă, când a trecut pata de petrol și simțeam soarele, m-am întins, am respirat, întâi, ca să recuperez tot aerul... Pe urmă m-am simțit bine dar, v-am zis, nu mai era la fel.
Steluța de mare: Nu mai era la fel pentru tine. Ea a fost cea mai atinsă de petrol. Pe urmă a fost cea mai reținută.
Peștișorul: Dacă nu era petrol, era altceva. Eu așa mă așteptam. Trebuia să fie ceva. Nu putea să fie bine și veselie. Și chiar nu înțelegeam de ce sunt atât de veseli și de zglobii.
Steluța de mare: Ce rost au atâtea griji! Savurează clipa!
T: Tu, Parte a Oceanului, te-ai gândit că ar putea să se mai întâmple?
O Parte a Oceanului: Eu am simțit că efectele pericolului s-au concretizat tocmai în faptul că am fost mai uniți. (lecția de viață experiențială). Cred că în fiecare a rămas amintirea a ceea ce a fost. Și eram veseli tocmai pentru a ne bucura de momentele acelea, de soare, de lumină.
Inima Oceanului: Nici eu nu am fost la fel de bucuroasă a doua oară, la fel de entuziasmată. Am fost și supărată pentru că, în primul rând, nimeni nu m-a ajutat cu absolut nimic, eu am făcut totul. Și după aceea, nimeni nu mi-a zis nimic. Adică eu am salvat pe toată lumea și...
Peștișorul: Dacă erai Inima Oceanului, era datoria ta!
Inima Oceanului: Da, dar puteam să mă resemnez.
Peștișorul: De ce nu te-ai resemnat?
Inima Oceanului: Dacă m-aș fi resemnat, aș fi murit și eu, și voi. Dar nimeni nu mi-a mulțumit. (Mama negratificată.)
Coralul: Nu aveam voie să vorbim.
Inima Oceanului: Puteați să vă manifestați (râde), să cădeți în genunchi...
Steluța de mare: Dar te-am luat în cercul nostru.
T: Ce-ar fi trebuit să facă ei pentru ca tu să te simți bine?
Inima Oceanului: Nu știu. Am exagerat puțin. Dar fiecare când s-a ridicat s-a uitat în stânga și în dreapta și și-a văzut de treaba lui. Bine, asta e... (acceptarea, integrarea separării de copii). Am avut un sentiment pe care l-am încercat de foarte multe ori, că mă lovesc de un perete. Încerc să fac ceva pentru ceilalți, poate nu neapărat pentru ceilalți, ci chiar pentru mine și mă lovesc de un perete. Indiferent ce încercam eu să comunic, nu ajungea la receptor. Și ăsta a fost un sentiment de inutilitate și neputință - că nu puteam să dărâm zidul respectiv.

Deși au fost părți ale aceluiași ocean, elementele sale s-au dovedit a fi foarte diferite. Partea neprecizată a oceanului ne-a oferit imaginea unei persoane aflată în plină căutare și încercare de conturare a propriei identități. Pesimismul și așteptările catastrofice au obosit-o, golind-o de resurse, astfel că, după traversarea situației, a avut nevoie de ajutorul grupului pentru a ieși din starea de amorțeală.

Peștișorul mic și sclipitor s-a bucurat din plin de naștere, de lumină, de căldură, de viață, iar apoi a parcurs o adevărată experiență inițiatică (întâlnirea cu un obstacol major, întoarcerea la resursele primare). Deși a apelat la comportamentul obișnuit, de dependență de un ajutor exterior, a conștientizat în final inerența apariției unor noi dificultăți (pericole) și necesitatea găsirii unor soluții mai bune. El a parcurs drumul adultului, iar strategiile lui de a face față au fost de tip activ, adaptativ, flexibil; optimism puternic.

Stânca-Balenă oferă imaginea lipsei de unitate a celui care se află prins între două polarități şi nu se poate mişca între ele pe un continuum. A avut prilejul să-şi descopere unele vulnerabilități pe care le converteşte însă într-un plus de sensibilitate mascat apoi sub învelişul inexpugnabil al stâncii.

Coralul şi-a trăit din plin nemişcarea. A fost element static, contemplativ, nonimplicat. El şi-a considerat această poziție privilegiată şi, subînțeles, superior situată, în contradicție cu impresia creată celorlalți care au simțit nevoia să-l ajute, să-l activeze.

Inima Oceanului a fost cea care s-a suprarresponsabilizat, autosituându-se într-un plan superior şi luând asupra sa grija salvării celorlalți (arhetip matern) şi datoria rezolvării oricărei probleme apărute. Modul ei particular de a face față situației ne-a sugerat o teamă de a trăi experiența unei situații limită. Totodată, comentariile ei ulterioare par să indice o nevoie de control şi tendința către dominanță, dificultăți de comunicare, precum şi o serie de conflicte interioare care sunt mascate prin proiecția asupra altora atât a problemei, cât şi a nevoii de ajutor.

Steluța de mare a fost cea care s-a detaşat de situație şi a putut astfel să-i vadă părțile amuzante. În acelaşi timp, nu şi-a permis să trăiască în profunzimile sale această experiență şi a evitat discuția centrată pe propriile trăiri. În schimb, s-a dovedit a fi un fin observator şi a fost cea care a formulat concluzia finală: „Cred că a fost o experiență. S-a mai adăugat ceva la experiența noastră şi fiecare a rămas cu ceva. Am dat o semnificație mai mare vieții. Altă pată de petrol, alt sens. Percepem altfel viața.">>

5.9. Imaginarul stimulat - o cale spre transcunoaştere: colajul din frunze

Doi dintre terapeuții SPER, Victor şi Marina Badea, au avut ideea originală de a-i provoca pe membrii unui grup de dezvoltare să lucreze împreună o tehnică nouă: *colajul din frunze de toamnă*. Fiecare a asamblat după preferință, conform principiilor subtile ale proiecției, câte un minunat colaj din frunze uscate şi rămurele, într-o admirabilă cromatică pe care numai toamna târzie ne-o poate dărui. „Foile cu frunze" au rămas în sala de psihoterapie, ca o promisiune de explorare şi autoanaliză şi iată, am decis spontan să le ofer altui grup ca „mijloc suport creativ" de provocare a unui alt şir de explorări.

De data aceasta, membrii grupului meu erau *receptorii creațiilor* primului grup, iar „citirea" lor a prilejuit un nesperat fenomen de transcogniție şi autoanaliză pe care l-am adâncit, ghidat şi asistat terapeutic pe parcursul unei şedințe de profundă comunicare, înțelegere şi bucurie mutuală. Experimentul a permis o multitudine de insight-uri individuale şi de grup şi a sporit mult coeziunea, clarificarea şi conştientizarea problemelor personale, dar şi a resurselor. Imaginarul şi afectivul au lucrat împreună într-un proces de extindere a capacității de autoexplorare şi autoînțelegere, iar rodul a fost un „salt personal" obiectiv în deblocarea creativității, empatiei şi inițiativei terapeutice. Extinderea conştiinței de sine a permis o întoarcere îmbogățită la „prezență personală" şi o deblocare semnificativă a mecanismelor evolutive. Decriptarea simbolică a constituit o manieră de lucru în grup extrem de profitabilă (v. Iolanda Mitrofan, Revista de Psihoterapie experiențială, nr. 9, 1999, p.15-17).

Iată câteva consemnări cu privire la experiența trăită de D. B., în cadrul experimentului provocativ amintit (efectuat în noiembrie 1998 în cadrul modulului postuniversitar de specializare în psihoterapie experiențială).

"La început, am privit la frunzele de pe planşă ca la simple obiecte, exterioare mie şi interesante doar prin culoare, formă, aranjament. Dar atunci când mi s-a sugerat că ele ar putea *reprezenta poarta către o altă lume*, a mea, către un spațiu personal interior, dintr-o dată, frunzele şi-au pierdut identitatea, culoarea, forma şi s-au transformat în „părți" ale ființei mele, pe care eram tentat să le investighez cât mai profund.

Inițial m-am regăsit pe frunza galbenă din colțul din stânga-sus. Pluteam pe ea, într-un fel de haos de întuneric și lumină, în care ici și colo luceau luminițe aurii. Eram dezorientat, nu știam unde sunt și, mai ales cine (sau ce) sunt. Cu toate acestea, nu aveam nici un fel de teamă, ci doar dorința de a ajunge undeva, într-un loc solid, pe care să-l pot pipăi și investiga.

...În față mi s-a ivit o mlaștină (reprezentată de ramura de iederă, ale cărei frunze aveau urme de pământ pe ele). Pentru mine, mlaștina nu este ceva urât, respingător, ci dimpotrivă, locul unde mizeriile sunt metabolizate, transformate fie în turbă (ce poate fi arsă mai târziu), fie în humus, care susține dezvoltarea unei vegetații luxuriante. De fapt, ceea ce numesc eu mlaștină seamănă mai mult cu o pădure ecuatorială, în care viața, sub toate formele sale, colcăie și se dezvoltă neîncetat, cu o imensă capacitate de regenerare și purificare.

În clipa aceea, mă simțeam obosit, încărcat de o mulțime de mizerii, așa că am decis să mă las înghițit de mlaștină și transformat de ea... și așa m-am trezit în interiorul frunzei din colțul stânga jos, o frunză uscată, având o jumătate îndoită peste cealaltă. Aici, am suportat o perioadă acțiunea corozivă a mlaștinii care imediat și-a trimis „sucurile" spre mine și m-a „dizolvat" atât de mult, încât aproape că m-a redus la starea de schelet. Dar eu percepeam acțiunea aceasta nu ca pe o pierdere sau un chin, ci ca pe o etapă necesară pentru a reuși să mă eliberez de mizeriile acumulate pe mine și în mine și a face astfel loc humusului pe care mlaștina mi-l poate furniza în cantitate oricât de mare, cu condiția să am loc unde să-l pun.

Aproape că-mi făcusem plinul de humus atunci când a venit sugestia terapeutului <Acum fiți foarte atenți și observați dacă se conturează imaginea cuiva sau a ceva anume, dacă apare cineva în lumea aceasta. Ascuțiți-vă toate simțurile, lasați-le deschise și fiți conștienți de tot ceea ce se întâmplă...> .... Atunci mi s-a părut că desluşesc glasuri despre care știam că sunt ale unor pelerini ce trec prin mlaștina aceea, în drum spre o mare ceremonie religioasă, la care voiam să asist și eu. Numai că, până să ies din frunza-grotă în care mă aflam, ei deja trecuseră de mine. De-abia îi mai zăream și-mi era clar că nu-i mai pot ajunge. Am încercat să o iau pe urmele lor, dar mlaștina le ștergea imediat, astfel încât mi-a fost imposibil să-i urmez....

Ochii mi s-au oprit din nou pe iederă și mi-a venit în minte numele francez al acesteia- "lierre"- și, pentru prima oară, am realizat că derivă din verbul lier-a lega. Deci ea, iedera-mlaștină era *legătura mea cu altceva, ceva spre care tânjeam*. Și dintr-o dată, tulpina iederei s-a arcuit, formând un fel de punte vegetală care m-a purtat spre cea de-a doua funză, cea galbenă. Treceam pe acea punte, admirând imensitatea mlaștinii - junglă, plină de viață, de culori, de lumini și sunete, dar fiind irezistibil atras de lucirea aurie care venea dinspre insula reprezentată de cea de-a doua frunză. Ajuns pe aceasta, am început să privesc în jur. De undeva, din centrul insulei, venea către mine un fel de chemare nerostită, dar cu atât mai imperioasă. M-am îndreptat într-acolo, însoțit de stoluri de papagali multicolori.

Am ajuns într-o zonă care, paradoxal, era aridă. Era ciudat să văd cum, în mijlocul unei mlaștini, poate exista o porțiune uscată, crăpată, care îmi zgâria tălpile obișnuite cu mângâierea ierbii prin care umblasem până atunci. Dar și mai ciudat era să văd cum, în mijlocul acelui cerc de pământ uscat, se ridica spre cer un fel de mugure imens, cam de două ori mai înalt decât mine, de culoare albăstrie...

...În acest moment, vocea terapeutului ne incita să intrăm în contact sau să oferim ceva ființelor pe care le vizualizăm în universul nostru interior.. Neavând altă ființă la îndemână, m-am apropiat de mugure, l-am cuprins în brațe și i-am cedat humusul pe care îl acumulasem în frunza-grotă. Spre uimirea mea, de cum l-am atins, mugurele a început să se desfacă. Nu-mi puteam desprinde mâinile de pe el, așa că am fost purtat și eu de rotirea petalelor care se deschideau, rotire ce se producea în sens invers acelor de ceasornic.

Pe măsură ce mugurele se desfăcea, un miros amețitor se răspândea din el, al cărui efect accentua ușoara amețeală pe care mi-o produsese învârtirea în jurul mugurelui. Dar desfacerea mugurelui mai era însoțită și de o emisie de mici globule luminoase, aurii, care se roteau și ele în jurul meu.

La un moment dat, mugurele s-a desfăcut în vârf şi din el s-au ivit nişte filamente aurii, pe care eu le-am interpretat la început drept staminele florii. Dar, după câteva clipe, am observat că de fapt erau părul unei ființe care, pe măsură ce floarea se deschidea mai mult, apărea tot mai clar. Era o femeie de o frumusețe cu totul ieşită din comun, care se trezea la viață pe măsură ce petalele florii îşi scădeau strânsoarea. Nu purta decât un voal subțire, care îi acoperea şoldurile, iar pe ombilic îi lucea o nestemată în roşu-rubiniu extrem de intens.(Proiecția eului meu feminin?! Intru în contact cu partea feminină a eului meu...).

Când floarea s-a deschis complet, femeia a făcut un salt grațios şi a aterizat lângă mine. Eu îi cedasem tot humusul, aşa că din nou eram redus la un trup scheletic şi uscat. Exact în această clipă terapeutul ne sugerează că acum persoana prezentă în lumea noastră ne dăruieşte ceva. ...

Atunci, ea a deschis gura, numai că în loc să spună ceva, a început să cânte, fără cuvinte. În acelaşi timp, a început să danseze şi fiecare atingere a picioarelor ei de solul acela uscat, sec, neroditor, îl transforma ca prin farmec în acelaş tip de humus roditor ca şi restul mlaştinii. În câteva clipe nu mai era nici o diferență între locul acela, care fusese uscat, şi restul mlaştinii.

S-a oprit din dans, mi-a zâmbit şi a venit să mă ia de mână. Atingerea ei era atât de uşoară, încât nu ştiam dacă este reală sau doar închipuire (căci pentru mine, tot ceea ce am experimentat, am trăit şi simțit ca şi cum ar fi fost **real** !).

M-am lăsat purtat de ea şi am constatat că pluteam pe o frunză de iederă, asemeni unui covor fermecat, peste mlaştina forfotind de viață de sub noi. În urma noastră rămânea o dâră de steluțe aurii care coborau încet.

Foarte rapid, am ajuns pe frunza verde, mare, din colțul din dreapta sus al colajului. Am aterizat în centrul frunzei, exact sub locul unde cele două fire de iarbă se încrucişau. Undeva, departe, mi-am imaginat că se auzeau din nou pelerinii pe care nu reuşisem să-i prind din urmă, numai că de această dată ei erau mult în spatele meu. Şi atunci, am înțeles că cele două fire de iarbă încrucişate reprezentau *centrul spațiului pe care îl exploram*, spre care converg drumurile tuturor, indiferent care ar fi acestea sau cât de întortocheate ar fi ele. Datorită femeii pe care o eliberasem din mugure, reuşisem să găsesc calea şi chiar mai mult, să ajung la țintă înaintea celorlalți.

Ne-am aşezat în genunchi, unul lângă celălalt, ținându-ne de mână (mâna mea stângă îi ținea mâna dreaptă). Coapsele noastre se atingeau, la fel şi şoldurile şi umerii. Ea şi-a lăsat deliberat capul pe umărul meu, astfel că părul ei m-a învăluit cu totul. Şi atunci am avut senzația că percep o muzică asemănătoare cu cea pe care o cântase ea, numai că de această dată venea de sus. Ne-am ridicat privirile şi am văzut că pe cer apăruse o mulțime de mici sfere luminoase care se roteau în vârtejuri ametitoare şi care, atunci când se mişcau, produceau acele sunete diafane.

Mi-am ridicat încet brațul, pe sub părul femeii, ca să o cuprind pe după umeri. Şi am constatat cu stupoare că de fapt mă contopisem cu ea, nu sexual, ci efectiv concrescusem, devenisem unul.

În acest timp, pe bolta figurată de cele două fire de iarbă încrucişate din centrul colajului mulțimea de puncte luminoase confluase, la rândul său, formând un lotus extrem de luminos, O lumină caldă, învăluitoare, purificatoare, ce nu avea nimic orbitor în ea, în ciuda intensității luminoase extrem de ridicate. *Mă simțeam unificat, împăcat, liniştit.* Am continuat să pendulez între realitatea mea interioară şi cea exterioară. Pentru prima oară, nu am fost capabil decât să ascult ceea ce povesteau colegii de grup, fără să-mi pot reprezenta efectiv trăirile lor. Şi asta, pentru că propria trăire era de o intensitate atât de acută, încât nu dădea nici o şansă unei trăiri „de import" să-i ia locul.

Aşa că, în cele din urmă, am renunțat să mai fiu atent la exterior şi m-am lăsat din nou absorbit de planşă. Aici, contopirea ajunsese aproape de final : doar capetele ne mai rămăseseră separate. Mi-am desprins o clipă privirile de la fascinantul vârtej de lumini de pe cer

pentru a trage cu ochiul la femeia din mine. Am fost surprins să constat că şi ea făcea acelaşi lucru. O clipă, ne-am privit drept în ochi - era pentru prima oară când o făceam şi am avut senzaţia clară că, în cursul acelei clipe, conştiinţa mi-a pendulat între cele două capete - eram când bărbatul, când femeia, privindu-se ochi în ochi. În cele din urmă,m-am fixat la loc în capul meu „obişnuit". Nu ştiu dacă am făcut bine sau rău. Cert este că, în acea clipă, am simţit pe frunte atingerea suavă a buzelor femeii şi, instantaneu, ea a dispărut.

M-a trecut un fior, ca şi cum o bucată de gheaţă mi-ar fi atins fruntea. Mi-am pus mâna pe frunte şi am descoperit ceva între sprâncene. Am luat acel ceva de acolo. A fost destul de greu să-l dezlipesc.Când mi-am coborât mâna, am observat că era vorba despre nestemata pe care o observasem strălucind în ombilicul ei. Numai că, în loc să fie roşu-rubinie, era acum de un albastru intens, fluorescent.

M-am ridicat în picioare şi am ridicat piatra spre cer. În prima clipă, am avut senzaţia că atrage vârtejurile de lumină spre ea, fiindcă brusc mulţimea de globuleţe aurii s-a oprit din mişcarea de rotaţie şi s-au aşezat de-a lungul unor linii ce convergeau spre piatra din mâinile mele. Dar în clipa în care au atins-o, dintr-odată globuleţele s-au pus din nou în mişcare, au creat un vârtej imens care se rotea spre dreapta şi care a început să mă tragă în sus, spre el.

Am înţeles brusc, ascultând şi relatările celorlalţi, ce posibilitate de autoexplorare inedită mi s-a oferit prin intermediul colajului cu frunze, câte insight-uri s-au produs prin intrarea în contact cu sinele nostru, cu noi înşine! Şi fiecare a trăit o experienţă unică, profundă, de intrare în contact cu „partea nevăzută, neştiută a fiinţei sale".

Apoi, ascultând spusele celorlalţi colegi, am realizat că foarte multe dintre elementele trăirilor noastre erau comune - atât de multe, încât am preferat să tac şi să nu-mi împărtăşesc experienţa decât ecranului calculatorului - care o va trăda foii de hârtie, care o va spune mai departe..."

5.10. Scenarii metaforice centrate pe dezvoltarea personală şi transpersonală

Atent la valenţele provocative ale scenariilor metaforice şi evoluând treptat spre integrarea tehnicilor de meditaţie creatoare, Cătălin Nedelcea este creatorul câtorva modalităţi tehnice deosebit de fertile în deschiderea experienţei individuale şi colective spre stările transpersonale care pot fi urmate de un proces analitic revelatoriu. Citãm în continuare câteva dintre acestea, publicate în Revista de Psihoterapie Experienţială, nr. 4, 1998.

Exerciţiul 1 – Peisajul interior

(Subiecţii se plimbă prin cameră) Sunteţi atenţi la ceea ce simt corpurile voastre, conştientizaţi toate senzaţiile pe care le aveţi, care parte a corpului se simte bine şi care nu, faceţi acele mişcări care vă pot ajuta să vă relaxaţi şi să vă simţiţi mai bine. Află ce doreşte acum corpul tău, comunică cu el şi vezi de ce anume are nevoie pentru a se relaxa. Comunică cu corpul tău...

(Subiecţii se aşază într-o poziţie comodă şi rămân aşezaţi) Acum ai aflat lucrurile de care are nevoie corpul tău pentru a se relaxa şi te poţi aşeza în cea mai comodă poziţie pe care o găseşti, pentru a lăsa relaxarea să te cuprindă tot mai mult.

Inspiri adânc şi dai aerul afară din piept brusc, de câteva ori, iar asta o să te ajute să simţi şi mai bine ce poţi face astfel încât corpul tău să se relaxeze şi mai mult. Procedând astfel, vei putea obţine controlul asupra respiraţiei tale, care devine calmă, regulată şi liniştită.

Respiri calm, regulat şi liniştit, fiecare respiraţie te destinde tot mai mult, îţi face corpul să se simtă tot mai bine şi relaxat, repiri adânc şi liniştit, foarte adânc şi liniştit, urmăreşti traseul aerului prin căile respiratorii şi te linişteşti tot mai mult; elimini tensiunile care au mai rămas în corpul tău, te destinzi, te simţi foarte bine, eşti calm.

Starea corpului tău se extinde uşor şi asupra minţii şi gândurilor; dacă te concentrezi, observi cum prin minte îţi trec o mulţime de gânduri; le laşi să treacă, le urmăreşti uşor; vei observa că

poți încetini sau crește viteza cu care gândurile circulă și le vei putea observa mai bine, poți vedea imagini, culori, sunete, atingeri, idei.

Una dintre imagini îți atrage atenția și te oprești pentru o vreme asupra ei, o explorezi și descoperi senzații, imagini, idei, soluții, culori, atingeri... Este o imagine frumoasă, care te face să te simți în siguranță, este un peisaj care îți place foarte mult; poate l-ai găsit deja sau poate trebuie să mai cauți puțin...

Găsești acel peisaj care îți place foarte mult și îl explorezi; începi să ți-l apropii tot mai mult, până când, aproape pe nesimțite, intri în el, ești în cadrul lui, ești în peisajul pe care ți-l dorești și unde te simți foarte bine; explorezi spațiul din jurul tău și descoperi lucruri noi și frumoase, imagini, idei, sunete, culori, mirosuri, atingeri.

Explorezi peisajul în care te afli, în toate detaliile lui. La fiecare pas descoperi lucruri și experiențe noi care-ți sunt de folos, te pot ajuta și îți plac, te simți bine.

Îți găsești acum locul tău în acest peisaj, un loc unic, numai al tău, unde te simți cel mai bine și unde simți că faci parte integrantă din peisaj; poate ai găsit deja acel loc sau poate mai trebuie să cauți puțin.

Rămâi pentru o vreme în acel loc și te bucuri de starea de pace și liniște în care trăiești; ești într-o armonie perfectă cu peisajul, parte din el, toată ființa ta vibrează în atmosfera peisajului, se scaldă în culorile lui, se încarcă de toate energiile lui. Simți cum ființa ta se umple de o bogăție de senzații, culori, câștigă resurse, resurse energetice care-ți vor fi de folos; trăiești o experiență extraordinară, practic vibrezi ca parte integrantă a peisajului în care te afli, ești o bucățică de natură.

Când ai aflat tot ce era de aflat, ți-ai dus la capăt experiența de parte a peisajului, începi să te miști ușor în cadrul peisajului, faci câțiva pași și te uiți înapoi către acel loc, îl memorezi cu atenție, pentru că tu știi, știi cel mai bine că acesta este locul tău, locul unde te simți cel mai bine și unde poți merge să-ți refaci forțele ori de câte ori ai nevoie, este locul de unde poți afla foarte multe lucruri importante; memorezi imaginea acestui loc. Te deplasezi în cadrul peisajului și mai treci încă o dată pe la fiecare element al său, îți iei rămas bun de la el și revezi acele culori, imagini, sunete, mirosuri, senzații...

Pe nesimțite, peisajul a ajuns iarăși în fața ta, ca un tablou pe care poți să-l privești și de care te îndepărtezi ușor; acum este iarăși una dintre acele imagini care se mișcă pe ecranul minții tale; se mișcă și în locul ei apar alte imagini, care se mișcă tot mai repede, astfel încât ești iarăși prezent, pe scaun, liniștit, iar prin minte îți trec o mulțime de gânduri.

Ești conștient de corpul tău care stă pe scaun relaxat, liniștit și plin de energie; ești iarăși atent la respirația ta care se accelerează ușor pe măsură ce devii tot mai activ și îți revii din starea în care te afli. Când consideri necesar, deschizi ochii, te miști.

Exercițiul 2 – Globul luminos

(Subiecții sunt așezați într-o poziție comodă) Acum vă rog să vă acordați puțină atenție vouă înșivă, să vă căutați un loc și un spațiu bun și să aflați ce se întâmplă cu fiecare în acest moment. Începi să-ți explorezi senzațiile pe care le ai în corp și intri în contact cu acesta, afli de ce are nevoie pentru a se relaxa; îți lași corpul moale, foarte moale, îl lași să se destindă, să se destindă tot mai mult.

Te relaxezi tot mai mult, te simți bine... Ai să observi că, dacă îți îndrepți atenția asupra respirației, te poți relaxa și mai bine. Respiri ușor și regulat, te relaxezi tot mai mult; respiri regulat și calm și te relaxezi tot mai profund, te simți bine și calm, liniștit; calm și liniștit... Simți o mare libertate de gândire, astfel încât mintea ta începe să se joace, să fugă...

Îți lași imaginația să umble, să exploreze și observi că un loc foarte important pentru tine, un teren foarte bogat este chiar propria ta interioritate, îți lași imaginația să facă o călătorie în propria interioritate și descoperi o bogăție de gânduri, sentimente și idei, soluții pentru problemele tale.

Explorezi mai departe şi observi, undeva înaintea ta, la capătul unui şir de 10 trepte, un punct luminos, un punct luminos despre care nu poţi spune ce culoare are şi care te atrage, despre care ştii că are să-ţi spună un lucru important, îţi trezeşte curiozitatea; începi să te îndrepţi uşor către acel punct de lumină.

Cobori prima treaptă şi observi că punctul s-a mărit, iar aceasta face curiozitatea ta să fie şi mai mare; cobori şi cea de-a doua treaptă şi pe cea de-a treia şi priveşti din nou la punctul luminos; acum este mai mare, dar tot nu ştii ce culoare are, aşa că păşeşti şi pe treapta a patra şi pe cea de a cincea şi priveşti din nou punctul; acesta a mai crescut şi poţi observa cum îşi schimbă, pe nesimţite, culoarea...

Este un bulgăre de lumină care-şi schimbă culoarea; cobori şi treapta a şasea şi pe cea de-a şaptea, iar punctul luminos este acum ca o lună plină ce are, pe rând, mai multe culori; cobori şi cea de-a opta treaptă şi pe cea de-a noua şi observi că punctul este de fapt un glob de lumină care vibrează şi te atrage tot mai mult; cobori şi ultima treaptă şi eşti în apropierea globului luminos.

Îl priveşti, îl explorezi şi intri în contact cu el. Globul radiază acum lumină roşie, un roşu intens, viu, care îţi transmite o energie şi o putere deosebită, te simţi plin de forţe noi, puternic; vibrezi în culoarea roşie până când globul, parcă pe nesimţite, îşi schimbă culoarea şi este acum violet, o culoare fantezistă, provocatoare, care te face să te simţi creativ şi plin de imaginaţie...

Globul este acum portocaliu, un portocaliu intens care-ţi aminteşte de perioada copilăriei şi care-ţi oferă libertatea şi energia jocului; vibrezi portocaliu...

Globul îşi schimbă acum culoarea în galben, un galben solar, intens, care îţi transmite o mare cantitate de energie şi forţă de pătrundere a minţii; globul este acum verde, verde viu, vegetal şi-ţi aduce încredere, încrederea lucrurilor construite în timp, o încredere profundă şi un sentiment de linişte...

Uşor, globul îşi schimbă iar culoarea şi devine albastru, albastru azuriu ca cerul sau albastru marin, care aduce linişte şi pace interioară, armonie, eşti armonios şi liniştit, împăcat cu tine însuţi; vibrezi în lumina albastră şi...

...Uşor, globul îşi schimbă încă o dată culoarea şi începe să radieze toate culorile deodată, este un glob curcubeu care îţi oferă împreună tot ce ţi-a oferit fiecare culoare în parte, vibrezi în lumina globului curcubeu şi creşti, te îmbogăţeşti, descoperi noi soluţii şi resurse.

Ai aflat acum suficient şi mai ales că te poţi întoarce oricând la globul curcubeu, aşa că începi să te îndepărtezi uşor de el; faci întâi câţiva paşi mici şi îl priveşti încă o dată, îţi reaminteşti tot ce ai primit de la el.

Te îndrepţi către şirul de trepte, urci treapta cea de-a zecea şi mai priveşti o dată globul; îţi iei la revedere de la el şi urci treapta a noua şi pe cea de-a opta: globul este mai mic acum, cât un soare, dar acum ştii ce anume se află acolo; urci treapta a şaptea şi pe cea de-a şasea şi de-abia aştepţi să-ţi revii pentru a pune în aplicare tot ce ai învăţat de la globul luminos.

Urci treapta a cincea şi pe cea de-a patra, te simţi tot mai stăpân pe tine şi plin de energie; urci treapta a treia şi pe cea de-a doua şi priveşti iarăşi globul care acum este mic, ca un punct de lumină; îţi iei la revedere de la el, păşeşti pe prima treaptă şi eşti din nou tu, numai că puţin mai bogat., ... îţi revii uşor...>>

<Cele două modele de exerciţii de tip meditativ (scenarii) centrate pe dezvoltarea personală şi transpersonală au fost utilizate de noi în cadrul grupurilor de optimizare umană sau individual>, precizează autorul în numărul 6, 1998, al aceleiaşi reviste: <Acestea sunt tehnici compozite, reunind elemente specifice mai multor direcţii din psihoterapie şi anume: lucrul cu metafora din gestalt terapie, NLP (tehnica ecranului mental), tehnicile de relaxare şi meditaţie, hipnoza ericksoniană (principiul indirecţiei, scenariile metaforice de inducţie).

Ele se înscriu ca abordare în sfera eclectismului tehnic în psihoterapie şi, mai mult, în ceea ce s-ar putea numi mixtură terapeutică, care nu numai că utilizează tehnici aparţinând unor

orientări diferite, dar le şi integrează într-un ansamblu unitar şi de sine stătător, uneori şi în ceea ce priveşte aspecte tehnice punctuale - cum este cazul de faţă.

Aceste orientări din psihoterapie - incluzând aici şi noua Terapie a Unificării - au un element comun şi anume, un nucleu teoretic de factură umanistă, o concepţie asupra umanului bazată pe credinţa că omul este o fiinţă destinată evoluţiei, care posedă în interiorul său toate forţele şi resursele necesare acesteia, scopul psihoterapiei fiind resuscitarea acestor resurse şi dobândirea de către persoană de noi strategii evolutive şi adaptative. Diferenţele rezidă tocmai în modul în care fiecare consideră că poate fi atins acest scop, deşi nici chiar sub acest aspect opoziţiile nu sunt insurmontabile, existând elemente comune în tehnicile şi strategiile utilizate de fiecare în parte. Ele se pot regăsi în modul de structurare şi construcţie a scenariilor, după cum se poate observa cu uşurinţă (op.cit.p.17).

Analiza rezultatelor obţinute prin utilizarea acestui tip de tehnici ne permite să desprindem câteva direcţii în care ele se pot dovedi utile, câteva scopuri ce pot fi atinse prin intermediul lor şi anume:

a. obţinerea unei stări de relaxare aprofundată caracterizată prin armonie interioară, senzaţia de plutire şi căldură în corp şi fluidizarea stării de conştiinţă;

b. lărgirea ariei senzorialităţii (percepţii de tip sinestezic);

c. extinderea sferei conştiinţei prin facilitarea apariţiei, pe fondul conştiinţei clare, a unor experienţe semnificative personale şi transpersonale;

d. stimularea şi facilitarea procesului de evoluţie personală prin ocazionarea a o serie de experienţe semnificative şi activarea resurselor latente;

e. utilizarea lor ca mijloace de diagnostic, prin proiecţiile pe care le determină la subiecţi şi prin urmărirea modului în care aceştia se comportă faţă de experienţa propusă.

Ce categorii de informaţii despre subiecţi am putea obţine prin intermediul lor? Informaţii privind: eventuale probleme sau tulburări, experienţe semnificative trecute, tip şi structură de personalitate, resurse latente şi strategii de a apela la acestea, posibile căi de urmat în procesul terapeutic.

O altă destinaţie posibilă a acestor scenarii poate fi aceea provocativă sau de punct de pornire pentru lucrul cu subiectul în psihoterapie. Pornind de la experienţa subiectului şi datele furnizate de acesta (în sens de cunoaştere a lui), se poate construi un scenariu (plan) terapeutic sau o tehnică de lucru adecvată.> Iată în continuare, încă un exerciţiu exemplificator conceput de Cătălin Nedelcea :

Exerciţiul 3 - „Intrând printr-un detaliu"

(Subiecţii se mişcă liber prin cameră.) Acum puteţi fi atenţi la ceea ce se întâmplă cu corpurile voastre, la senzaţiile pe care le aveţi. Continuaţi să vă mişcaţi liber şi să vă faceţi corpul să se simtă cât mai bine, atât de bine cât poate. Intri în rezonanţă cu corpul tău şi te mişti în ritmul lui. Afli de ce ai nevoie pentru a te simţi confortabil. Eşti în rezonanţă cu corpul tău...

În momentul în care simţi că este necesar, te opreşti şi cauţi cea mai comodă poziţie pentru tine în acest moment; te poţi aşeza acum sau puţin mai târziu. Acum eşti aşezat într-o poziţie comodă şi te destinzi şi mai mult... îţi laşi corpul să se relaxeze şi eşti atent, explorezi toate senzaţiile pe care le simţi în corp... Intri în legătură cu corpul tău şi îl simţi, îl conştientizezi, din vârful capului şi până în degetele de la picioare, eşti perfect conştient de ceea ce se întâmplă cu corpul tău, eşti prezent şi armonizat cu corpul tău.

Respiri uşor şi regulat, iar asta te ajută să te relaxezi şi mai mult, respiri liniştit şi regulat şi te relaxezi tot mai mult, respiri adânc şi liniştit, iar fiecare respiraţie alungă din corpul tău ultimele tensiuni şi ultimele gânduri, cu fiecare respiraţie te relaxezi tot mai bine şi mai profund...

Te relaxezi şi mai mult, astfel încât poţi să-ţi laşi mintea să umble nestingherită, să exploreze liberă, să descopere lucruri noi şi plăcute; te odihneşti, eşti relaxat şi liniştit, astfel încât pe ecranul minţii tale apar imagini, imagini tot mai clare şi bogate; o mulţime de imagini îţi trec prin

fața ochilor minții, le privești cum circulă, este o avalanșă de culori, sunete, senzații , imagini colorate, frumoase.

Ușor, una dintre imagini, cea mai atractivă, tinde să devină stabilă și te poți concentra asupra ei; alegi o imagine din multitudinea imaginilor din mintea ta, o privești, este o imagine plăcută care te relaxează tot mai mult, iar relaxarea te face să fii și mai atent la acea imagine și la toate detaliile ei de culoare, sunet, senzații tactile...

Te simți bine și relaxat; apropii imaginea de tine tot mai mult, o vezi tot mai aproape, percepi bine fiecare detaliu; apropii și mai mult imaginea și explorezi toate detaliile ei...

Acum sau puțin mai târziu observi că *unul dintre detalii* ți se pare mai atrăgător, mai interesant și plăcut, explorezi imaginea și cauți acel detaliu care te face să te simți cel mai bine, cel mai plăcut și mai atrăgător, găsești acel detaliu și îți îndrepți atenția asupra lui, îl explorezi și-l apropii de tine tot mai mult, și mai mult...

Acum *vezi detaliul de foarte aproape*, îl explorezi din această nouă perspectivă, este foarte aproape de tine și viziunea ta asupra lui se modifică, acum poți să-i simți substanța și natura, să ai o imagine a lui aproape din interior. Sunt imagini noi, plăcute, care te fac să te simți foarte bine; explorezi în continuare detaliul și afli totul despre el, te impregnezi de senzațiile pe care ți le transmite, senzații plăcute care te relaxează și te fac să te simți foarte bine.

În momentul în care ai ajuns să cunoști în totalitate detaliul, ușor, *pătrunzi în interiorul lui*, găsești o cale de intrare și pătrunzi ușor în interiorul acelui detaliu; explorezi foarte atent interiorul său, explorezi senzațiile pe care le ai și lumea nouă care ți se deschide...

Privești în afară din interiorul detaliului și conștientizezi ceea ce vezi; explorezi viziunea ce ți-o deschide privirea din interiorul detaliului, intri în contact cu ea, o explorezi cu toate simțurile și găsești acel lucru pe care-l căutai acolo, îl privești cu atenție.

Începi să revii ușor la imaginile din interiorul detaliului, percepi iarăși substanța din interior, afli ultimele lucruri despre el și, ușor, ieși din detaliu prin același punct prin care ai intrat; acum îl privești din afară, îi simți din nou căldura, culoarea și substanța...

Ușor, începi să îndepărtezi de tine imaginea, tot mai mult, până când ajunge iar la mărimea inițială; pe ecranul minții tale încep să apară iarăși imaginile obișnuite, care se mișcă ușor, le privești cum se mișcă, le poți vedea culorile, poți auzi sunetele, le poți simți, iar tu revii ușor la starea firească, te simți bine și îmbogățit, revii tot mai repede, te simți plin de resurse și energie, poți să te miști, să deschizi ochii, ești bine și liniștit.

6. Experimentul non-verbal de grup. Improvizația creatoare. Construcția simbolică a „Locului sacru"

> *"Mă hrănesc cu muzică mai mult decât cu alimente. Adică beau muzică (e ceva ca apa sonoră). Cred că aș putea asculta la infinit Carmina Burana. De ce? E ca o poartă care mă deschide spre interior și spre exterior. Sunt vibrații vitale pentru mine. Am senzația că dansez interior, continuu. De multe ori se vede și pe dinafară, sau chiar o fac; n-ar avea nici un sens să mă opun".*
>
> *(Iolanda Mitrofan - „Autoterapie")*

"Din acest moment vă rog să comunicați și să interacționați pe orice cale simțiți nevoia sau puteți s-o faceți, exceptând cuvintele".

...Iată cum începem noi un experiment nonverbal de grup. Participanții se percep, intră în contact vizual, corporal, gesti-culează, se deplasează, tatonează, acționează individual sau împreună, „construiesc" și „dărâmă" sau „reașează" în cadrul unui exercițiu de improvizație

creatoare, centrat pe comunicare şi expresie strict nonverbală (v. Iolanda Mitrofan, Florin Velea, Revista de Psihoterapie Experienţială, nr.7, 1999, p. 3o).

Delimitarea unui moment important în dinamica grupului experienţial centrat pe acest tip de exerciţiu a fost posibilă datorită frecvenţei crescute pe care o are „construcţia simbolică a locului sacru" (a „templului" sau „obiectului totemic") pe parcursul unei astfel de şedinţe, în cazul oricărui grup de dezvoltare personală şi interpersonală.

Experimentul nonverbal conduce la o deblocare semnificativă a celor mai profunde modalităţi de interacţiune umană, în special afective şi constructive, anulând intelectualizarea trăirilor şi evitând funcţia defensivă a limbajului.

Câştigul terapautic principal este spontaneizarea emoţiilor, reactivarea contactelor întrerupte, blocate şi declanşarea energiilor creatoare.

Alături de modalităţile propriu-zise de interacţiune nonverbală (vizuale, gestual-pantomimice, posturale) se deblochează spontan şi modalităţi preverbale sonore (sunete, silabe, intonaţii, fredonare) asociate cu modalităţi ritmice (prin bătaia palmelor, lovirea unor obiecte, utilizarea picioarelor), folosirea unor obiecte care instrumentează sau simbolizează acţiunile (beţe, sticle de plastic, perne, tablouri, chei şi în general toate obiectele aflate în spaţiul de desfăşurare a experimentului, la liberă alegere).

Se constată că la scurt timp după instructaj (cca. 10-15 minute) se reinstalează un limbaj nonverbal personal şi de grup, expresiv, din ce în ce mai nuanţat şi mai complicat în semnificaţii şi mesaje, ce facilitează simultan şi un catharsis emoţional puternic al participanţilor.

Se parcurge experienţa unor trăiri profunde în grup şi implicit se elimină tendinţele de autocenzurare, chiar şi în cazul celor mai inhibate, blocate, izolate sau deprimate persoane. Sentimentul ridicolului şi jena senzitivă de relaţie se suspendă; activarea emoţiilor creşte, nevoia de exprimare, de a intra în contact creşte.

În acest context, la majoritatea grupurilor cu care am lucrat apare o secvenţă specifică în dinamica grupului - momentul alegerii şi delimitării locului sacru şi al construirii templului sau stâlpului totemic şi evident, acesta este totdeauna situat în centrul spaţiului de lucru.

Improvizaţia experienţială a „construcţiei centrale" reflectă însă diferit, de la un grup la altul, gradul de coeziune, securitatea emoţională şi integrarea în microstructura socială. În cazul grupurilor în care nu se produce spontan acest „moment simbolic constructiv" este posibil să nu se fi produs încă un nivel de integrare minimal sau dinamica de grup să fie blocată de factori ce ţin fie de prezenţa neadecvată a terapeuţilor, fie de experinţa redusă de participare împreună a membrilor grupului. Din acest punct de vedere, experimentul poate funcţiona şi ca o bună situaţie de „testare" a nivelului de integrare socială şi coerenţă într-un grup a calităţii relaţiilor interpersonale.

De obicei, „construcţia sacră centrală" este constituită prin participarea tuturor sau mai ales a celor mai afirmativi membrii ai grupului, care utilizează în acest scop obiectele aflate în sală, la alegere: beţe, plastilină, perne, scaune, tablouri, flori, haine etc. Se remarcă de la un grup la altul un specific, un stil al construcţiei sacre.

De cele mai multe ori sunt două forme de construcţie:

- templul (sau biserica) apare la grupul la care se păstrează mai curând elementele schemelor şi modelelor culturale (ancorarea în civilizaţie), în acest caz regresia comunicării afective fiind mai superficială;
- stâlpul totemic improvizat, în jurul căruia participanţii ritualizează printr-un dans sacru, expresiv, de obicei ritmic, amplu, utilizând sonorizări şi mişcări armonice, interconectate, sinergice. În acest caz, „regresia" afectivă la nivelul comportamentului tribal este profund restructurantă în manifestările expresiv-simbolice, încărcată de sensuri universale (viaţa şi moartea, creşterea şi destrucţia, iubirea şi ura, solidaritatea etc.). Deci modelul social cultural „al civilizaţiei" prin tot ce păstrează el artificial şi previzibil este practic înlocuit cu un model de contact profund simbolic, esenţial şi evolutiv, încărcat de mesaje general-umane. Am spune că

maniera de interconectare a participanților se universalizează, se naturalizează și se amplifică în profunzime și autenticitate, în armonie și înțelegere, în comuniune și solidaritate.

Cu cât ne întoarcem mai mult la izvoare, la surse, cu atât capacitățile noastre de comunicare par să fie mai pure, mai generoase, mai limpezi, mai directe, mai transparente, mai îmbogățitoare, ca experiment de participare afectivă și cognitivă.

Să ne fi pervertit oare într-atât civilizația, încât ne-am tehnicizat și comunicarea verbală, ne-am artificializat cuvintele până la a se rupe de trăiri și de sensuri?!

Și oare nu cuvintele, cele care ne-au apropiat infinit mai mult unii de alții, în același timp ne-au deprins și cu arta minciunii, a măștii, a simulării și disimulării, a acoperirii și mistificării?!

Interdicția exprimării verbale în acest tip de experiment pare să ne atragă atenția asupra reconsiderării și recultivării limbajului corporal, nonverbal, ca parte integrantă a devenirii noastre sănătoase și performante, creatoare, umane.

Din perspectiva experiențială a Terapiei Unificării, construirea simbolică a templului, bisericii sau totemului tribal corespunde unei necesități fundamentale în dezvoltarea psihoindividuală și de grup - nevoia de sacru, de unificare și de transcendență. Acest experiment obiectivează semnificația centrală a dimensiunii spirituale în evoluția umană naturală. Prin tehnica experiențială folosită de noi se provoacă, se reactualizează și se conștientizează sensul reconstructiv, transfigurator al acestei dimensiuni.

Pentru individ, „locul sacru", biserica, templul, este locul speranțelor și al adăpostului sfânt, al protecției și iubirii divine sau cosmice, dar și șansa pelerinajului și a transformării de sine. Este locul întâlnirii cu sine și al purificării, al acceptării necondiționate, al autenticității depline.

Pentru grup, spațiul și construcția sacră constituie locul întâlnirii, împărtășirii experiențelor de viață, comuniunii și solidarității, al contactului pur și al bucuriei de a fi, de a crește și de a crea împreună. El face ca grupul să trăiască experiența iubirii necondiționate, a contactului transparent și a transcendenței.

Cei care pătrund în acest spațiu sacralizat sau care participă la sacralizarea lui, sunt inundați de o stare specială de acceptare, susținere, deschidere și fuziune, de forță pozitivă. Toate aceste sentimente sunt retrăite de participanții la experimentul nonverbal de grup în mod spontan, pe tot parcursul construirii „templului" sau „stâlpului totemic". Aceștia, fie se manifestă printr-un dans spontan ritualic, interconectându-se (ca și cum au și trăiesc ceva al lor, comun și specific - ceea ce simbolic revelează o experiență fuzională), fie împart acel „ceva" comun, delimitează și fragmentează spațiul sacru (suport fuzional) - exprimând astfel relația de separare - individuație, dintre eu și non-eu. Ulterior, participanții reintră în relație, tranzacționează natura contactelor, se redescoperă sau creează „reguli" de funcționare. În mod particular, în acest moment al exercițiului de improvizație, se declanșează nevoia și comportamentele de control, de afirmare, de putere.

Cei cu nevoie crescută de statut vor apărea în prim-plan și vor căuta să se impună în „noua comunitate" prin inițiativă în restructurarea sau împărțirea „locului sacru". În paralel, se remarcă retragerea membrilor insuficient integrați în grup, submisivi, nesiguri, pasivi - situație provocatoare de insight-uri, în analiza ulterioară cu grupul, centrată pe autoconștientizare.

Experimentul are și o valoare diagnostică importantă pentru structura și dinamica funcțională a grupului. Forma, organizarea și dimensiunile „construcției" sacre, soliditatea sau fragilitatea ei, originalitatea sau banalitatea (schema culturală), complexitatea sau simplitatea „arhitectonicii" simbolice constituie indicatori de analiză cu mari posibilități de provocare a explorărilor și conștientizărilor ulterioare, a înțelegerii comportamentelor individuale și de grup și mai ales devin premise active ale restructurărilor ce se produc în procesul de dezvoltare personală.

Din relatările multora dintre participanți, după experimentul nonverbal de grup, ei devin mai conștienți de posibilitățile lor de redimensionare a relațiilor de grup, crește acceptarea reciprocă și se deschide o nouă perspectivă asupra existenței în comun, asupra apartenenței și conlucrării evolutive, asupra intercunoașterii.

Analiza pe care o efectuăm având ca suport experiența nonverbală de grup, prin insight-urile revelatorii, facilitează procesul „creșterii personale". Noile achiziții cognitive sunt transferate apoi, pe plan personal, ca strategii de a lua parte la viața socială în mod adecvat. Ele devin obiectivabile în comportamentul cotidian.

Avantajul de a lucra nonverbal constă în a pune persoana în concretul situației de interacțiune, solicitând depășirea ei prin activarea resurselor proprii și nu prin modalități învățate, preluate verbal, „roluri" care adesea nu valorifică potențialul personal. În plus, descoperirea pe cont propriu a unor strategii corespunzătoare de interacțiune socială, stimulează latura creativă și emoțională a persoanelor participante.

Există și persoane care „nu descoperă" noi strategii de intrare în contact social, dar faptul că ele observă și conștientizează propriul blocaj, prilejuiește intrarea în autoanaliză benefică, restructurantă în timp.

Adesea, luarea unei atitudini schimbate față de sine și a deciziei de rezolvare a unor probleme constituie începutul și totodată, un semn de reușită terapeutică a experimentului nonverbal.

În finalul ședinței, un indicator de pozitivare a comportamentului social, îl constituie inițiativa spontană a grupului de împărtășire și împărțire simbolică a „locului sacru". În mod concret, grupul desface „construcția sacră" și o „consumă" prin păstrarea sau oferirea unor părți din ea, semnificative, fiecărui participant, de către alt membru al grupului. Este un mod spontan și autentic de a participa, de a se implica afectiv și de a comunica profund, care creează o bază pentru înțelegerea și practicarea unei experiențe de comunicare, de sprijin mutual și de solidaritate interumană.

Este un experiment natural de redescoperire a bucuriei și a șansei de a fi împreună cu alții, de a ieși din izolare și inautenticitate, de revalorizare a contactelor interumane. Întoarcerea la resursele pozitive ale contactului interuman trece prin experiența comportamentului de sacralizare colectivă și de re-sacralizare personală prin participare la „împărțirea" sacrului.

Aceasta ne atrage atenția indirect asupra nucleului destructiv, disocial al comportamentelor de desacralizare, atât de frecvente în modul de viață actual. Terapia de grup prin mijloace nonverbale și improvizație creatoare poate deveni o terapie socială de armonizare și optimizare a relațiilor interumae, făcând parte integrantă din Terapia Unificării.

7. Terapia prin limbaje universale – experiența de a fi sunet, ritm, mișcare

"Am avut printre pacienți femei care nu desenau mandale, ci le dansau. În India se numesc mandale „nrithya" sau dansul mandala. Aceste mandale dansate au aceleași sensuri ca și cele pictate. Pacienții mei pot spune numai foarte puțin despre înțelesurile simbolurilor, sunt însă fascinați de ele și le consideră într-un fel sau altul expresive și eficace în ce privește starea lor psihică"

(Carl Gustav Jung – Comentariu la „Secretul florii de aur")

Terapia prin dans și mișcare, comunicarea prin ritmuri și sonorizări, cu și fără fundal muzical, este o disponibilitate tehnică psihoterapeutică nu chiar atât de inedită pe cât ni s-ar putea părea, ale cărei valențe reconstructive în terapia de grup, de cuplu și de familie pot fi impresionante.

„Unirea contrariilor la un nivel mai înalt de conştiinţă nu este ceva raţional şi nici o problemă ce ar putea fi rezolvată prin voinţă; este un proces psihic de dezvoltare care se autoexprimă prin simboluri," ne atrăgea atenţia C.G. Jung.

„Istoric, acest proces a fost întotdeauna exprimat prin simboluri. Şi astăzi, dezvoltarea personalităţii individului se mai reprezintă încă prin figuri simbolice. Acest lucru mi s-a revelat prin observaţia următoare: produsele imaginaţiei spontane devin tot mai profunde şi se concentrează treptat în jurul unor structuri abstracte care par să reprezinte „principii" (gnosticul **archai**). Când fanteziile sunt exprimate cu precădere în gânduri, rezultatele sunt formulări intuitive ale legilor şi principiilor vag percepute care, la început tind să fie dramatizate sau personificate. Când imaginile sunt exprimate în desene, cel mai adesea apar simboluri de tip mandala", comenta acelaşi autor.

Improvizaţia sonoră (vocală sau instrumentală) individuală, dar mai ales în grup, ca şi improvizaţia kineto-ritmică asociată fie muzicii evocatoare, fie propriei expresii sonore, utilizând uneori chiar şi obiecte anodine al căror rost este departe de a fi cel artistic, dar care dispun de valenţe artterapeutice simbolice, constituie o arhaică, dar redescoperită, deci terapie modernă bazată pe limbajele universale. Mişcarea şi dansul terapeutic pot utiliza însă şi o largă paletă din sfera melosului consacrat, de la muzica preclasică şi clasică la cea modernă, de la muzica evocatoare de ritmuri primare (tobe africane sau alte instrumente de percuţie) la muzica astrală, de meditaţie şi relaxare, subtil decantată spiritual.

Terapia prin dans şi mişcare, prescurtat TDM, este o terapie creativă bazată pe deblocarea comunicării expresive şi impresive corporale, care se practică în grupuri terapeutice, de optimizare sau de formare în practica psihoterapiei şi consilierii, cu cupluri sau cu familii. TDM este practicată pe scară largă de şcoala americană de orientare umanist-creativă (P.Papp, C.Stanton-Jones ş.a.), de şcoala britanică (Chodoroff) şi olandeză, precum şi de terapeuţii de orientare analitică.

Experienţa noastră cu grupurile de optimizare centrate pe terapia unificării, a relevat valenţele deosebite ale acestor tehnici de comunicare expresivă şi autoconştientizare. Scopul a fost de a debloca resursele de expresie şi de a restabili congruenţa psihocorporală, afectivă, cognitivă şi spirituală, atât de necesară în practicarea profesiilor cu impact în ajutorarea umană (v. Iolanda Mitrofan, Revista de Psihoterapie Experienţială, nr 4, p.1-4,1998).

Prezentăm succint paradigma aplicării acestei terapii, cu precizarea că o şedinţă TDM durează de la 2 la 3 ore, în general cu suport muzical, dar în anumite secvenţe se poate şi fără. Ea se bazează pe improvizaţia creativă spontană, individuală şi de grup, a unor mişcări cu valoare de comunicare, simbolice, mai mult sau mai puţin structurate, mai întâi la solicitarea terapeutului, apoi, treptat, din proprie iniţiativă. Există o tendinţă progresivă a membrilor grupului de a se conecta spontan, pornind de la mişcări şi ritmuri personale, în structuri kineto-ritmice armonice de tip simbolic esenţial, relevante pentru dinamica interpersonală. Participanţii sunt invitaţi să se concentreze din ce în ce mai profund asupra sunetelor pe care le percep, asupra muzicii, până devin muzica însăşi, până când corpurile lor devin asemenea unor instrumente muzicale care concertează, până când mişcările lor consonează spontan cu sunetele pe care le aud.

Sensuri arhetipale colective sunt developate în dansul comun, care capătă în anumite secvenţe nuanţe ritualice, pe fundalul unei stări emoţionale pozitive, uneori euforice, vibrante, alteori entuziast-dezlănţuite, chiar şi în cazul persoanelor extrem de inhibate, blocate verbal şi corporal, în special a celor cu tendinţe depresive şi cu imagine de sine scăzută. Pe parcursul terapiei, comunicările corporale prin dans, mesajele şi negocierile, competiţiile şi colaborările, exprimarea emoţiilor şi trăirilor devin din ce în ce mai complexe, mai expresive, mai bogate în semnificaţii.

Experimentul TDM parcurge trei faze, în cadrul unei şedinţe terapeutice, iar la scara procesului terapeutic, mai multe etape de „creştere".

Faza inițială - dezmorțire, dezghețare

În această etapă se procedează la trezirea exprimării corporale, focalizându-se demersul pe diferite părți ale corpului (extremități, membre, trunchi, gât, cap), apoi se solicită mișcări integrate, la care participă cât mai multe părți. Se poate lucra pe zone de interes, pentru ca deblocarea mișcărilor (ca suport al activării și intensificării emoțiilor) să se producă în strânsă legătură cu blocajele emoționale. De exemplu, zona scapulo-humerală și cervicală, implicată în blocajele datorate anxietății, reprimării fricii, mâniei și agresivității; zona dorso-lombară, corelată cu rigiditatea versus flexibilitatea postural-atitudinal-comportamentală și mentală ș.a.m.d.

Poziția de la care începe experimentul este cercul grupului; fiecare persoană este rugată să propună o mișcare, pe care fiecare, pe rând, o preia, o transmite vecinului, eventual îmbogățind-o ca mesaj (prilej de identificare sau empatie cu emițătorul, dar și de delimitare și expresie personală). Apoi, la sugestia terapeutului, toți deodată execută mișcarea personală a celui care a propus-o inițial, amplificând ca într-un minunat joc de oglinzi simultane, imaginea expresiei corporale a aceluia, integrând prezența sa ca model de identificare.

Emoțiile pozitive de afiliere, suport și acceptare sporesc de la un exercițiu la altul, pe măsură ce fiecare persoană intră în centrul atenției colective - bun prilej de depășire a jenei senzitive, anxietății, inhibițiilor, neîncrederii în ceilalți. Uneori terapeutul propune direct: „transmiteți un mesaj personal grupului"- mod de afirmare personală și de intrare în dialog expresiv cu ceilalți, dintre care unul este ales apoi spre a continua dialogul corporal din postura de persoană centrală. Ștafeta continuă...

În această primă etapă, după reacția de surpriză și ușoara stânjeneală a unora dintre participanți, dezinvoltura terapeutului și muzica deblochează spontan nevoia tuturor de exprimare prin mișcare. Ea crește prin contagiu emoțional, pentru ca apoi grupul să funcționeze pe cont propriu, în virtutea unei tendințe spontane de căutare, exprimare, armonizare, inventarea propriului **scenariu dansterapeutic.** Grupul descoperă pe cont propriu cele mai inedite modalități de integrare și interconectare, de împărtășire emoțională și comunicațională. Spontaneizarea mișcărilor este primul câștig terapeutic, urmat de destindere și pozitivare emoțională, care pot fi clar observate în fizionomia participanților - priviri ce caută contact, inițiativă de conectare, asamblare în configuratii mișcatoare incluzând cât mai mulți membri, surâs, hohote de râs, căutări, tatonări, amuzament, surprize, poze, joc, incitare, dispoziție veselă, cooperare.

Faza de mijloc - catharsis, restructurare

Experiența noastră cu grupurile TDM s-a centrat pe mai multe modalități terapeutice în această fază: a. lucrul tematic pe diade (ex. agresivitatea, a te sprijini unul pe altul, relația dominare - supunere, a-l avea pe altul în grijă, mesajul pozitiv etc.); b. dans spontan cu suport obiectual: bețe de bambus, trestie, obiecte diverse ce pot produce sunete și ritmuri, aflate la dispoziția grupului - un cerc, chei, sticle, cutii etc. Participanții sunt stimulați să utilizeze, pentru a se exprima sonor și ritmic, orice obiect la îndemână, inclusiv propriile palme și picioare. Caracterul de improvizație ritmică cu suport în mișcare, dans personal și grupal este unul din principiile de lucru în această terapie, dar ideea suportului obiectual ca instrument de acțiune (creator, agresiv ori de comunicare mediată, simbolică), asociat ritmului personal evocator de sens, este o inovație tehnică a grupului SPER.[1]

Aceste tehnici au facilitat decompresia emoțională în înalt grad, conștientizarea emoțiilor reprimate, exprimarea simbolică a nevoilor, conflictelor, dificultăților și solicitărilor de contact, a modului de a veni în întâmpinarea celuilalt, de a oferi și primi sau respinge gratificația interacțiunilor.

De asemenea, au beneficiat semnificativ imaginația kinestezic-posturală, expresivitatea nonverbală, empatia, centrarea pe sensuri și mesaje fundamentale, de interes grupal,

[1] SPER – Societatea de Psihoterapie Experiențială Română

comunitar, universal.

Un alt câştig important este redescoperirea comunicării prin mişcare şi gestualitate simbolică, **unificarea emoţional-acţională** în construirea spontană, creativă a unor structuri grupale comunicante, purtătoare de sens, construirea unor adevărate mandale corporale ca simboluri funcţionale ale grupului integrat, sinergic cu sine şi cu lumea: cercul, spirala înfăşurată şi desfăşurată, grupul ca floare, ca inimă, sau creier în activitate - unitatea funcţională. Alte teme simbolice developate au fost: ciclul creşterii şi involuţiei, înlănţuire şi eliberare - tema prizonierului etc.

Am observat că oamenii găsesc mult mai repede şi firesc punţi de înţelegere şi unificare comunicând non-verbal, mai ales cei care au dificultăţi, frustraţii şi decepţii rezultate din comunicarea verbală. Atingerea, ritmul, muzica, armonizarea posturală şi kinestezică constituie mijloace terapeutice spontan restructurante, naturale, mult mai puternice decât orice comunicare verbală, oricât de bine condusă raţional sau sugestiv ar fi ea. Interacţiunile corporale sunt mai autentice, mai puţin agresive şi mai nepervertite prin stereotip cultural, comparativ cu cele verbale. Ele sunt mai puţin anxiogene atunci când sunt ritmate pe fondul muzicii, în grup sau în diadă, spre deosebire de interacţiunile verbale, care în loc să descurce şi să ofere, mai curând complică, ascund, rănesc, blochează, sancţionează etc. Este cunoscut faptul că mesajele negative sunt mai uşor de comunicat verbal, în forme directe, sau indirecte, nevrotice, decât mesajele pozitive, pe care mulţi oameni le subînţeleg, dar nu le exprimă

Mişcarea, gestica, privirea, ritmul, muzica sunt **limbaje universale**, mai aproape de modalităţile naturale, cu mult mai transparente şi unificatoare. Ele sunt moduri ecosistemice de comunicare. Este suficient să observăm modul în care „se comunică" natura, să vizualizăm creşterea plantelor sau înrădăcinarea copacilor, eleganţa armonioasă sau impetuoasă a legănării crengilor în bătaia vântului, exprimarea lor prin parfumuri, forme şi dimensiuni, pentru a le înţelege mesajul. Aceasta nu este poezie, ci acces la modul poetic în care viul ni se dezvăluie.

Este suficient să ne conectăm la ritmul natural al creşterii şi descreşterii a tot ce e viu, la mişcarea etern creatoare. Vom înţelege în simplitatea lor aparentă mesaje mult mai adânci decât cele pe care cuvintele noastre au învăţat să le vehiculeze. Adesea cuvintele construiesc doar artificiale carcase şi induc pervertiri ale modului de a ne integra în lume şi cu lumea, în sine şi cu sine.

TDM ne reconectează la modalităţile primare şi esenţiale ale comunicării şi funcţionării noastre. Ne ajută să ne reexperimentăm şi să ne actualizăm, să devenim fiecare mai conştienţi de noi înşine, ca unităţi indivizibile somato-psiho-sociale. Dar, totodată, terapia prin limbajele universale facilitează, catalizează conectarea armonioasă a fiecăruia cu toţi ceilalţi, cu grupul, cu familia, ca părţi ale întregului social, înţeles holistic.

Etapa finală - de creştere, extindere a conştientizării şi comunicării

Creativitatea grupului înregistrează maximul manifestării expresive corporal-kinestezice. Se nasc spontan, una din alta, teme şi scenarii colective. Experimentul TDM devine scena unei **dramaterapii corporal-muzicale**. Temele simbolice cel mai frecvent iscate în cursul şedinţelor cu grupurile de optimizare au fost:

- aprinderea focului (simbol solar al genezei), în jurul căruia s-a structurat dansul ritual al tribului primordial fericit; a urmat tema civilizatoare şi socializatoare a preparării hranei la foc, urmată de împărţirea ei tuturor membrilor - gest al afecţiunii şi solidarităţii primordiale naturale, bucuria comună, apoi stingerea focului, experimentarea stării de a fi cenuşă, depunerea şi sedimentarea ei în pământ - mesaj al acceptării trecerii, morţii şi reintegrării în circuitul naturii;
- re-naşterea, revenirea la viaţă, dezvoltarea; tematica simbolică a dansului a exprimat crearea seminţelor din cenuşă, creşterea şi transformarea în plante. Fiecare membru al grupului a redevenit spontan altcineva, conform principiului unicităţii, continuând să se exprime prin mişcare în modul său personal. Această parte a experimentului s-a desfăşurat în totală linişte, fiecare evoluând în ritmul propriu, simulacru de re-individuaţie (în sensul lui Jung) şi re-

comunizare ce au putut fi observate simbolic, în expresia spontană a dansului transfigurator în grup;

• relațiile interumane; competiția și socializarea agresiunii, cooperarea și negocierea, umorul, iubirea, dăruirea (v. foarte frecvent, la numeroși participanți, motivul „fructelor, florilor sau darurilor care se împart celorlalți, uneori adecvate nevoilor acestora"), participarea, sprijinul și vocația civilizatoare (v. motivul „construcții sau acțiuni comune", negocierile între grupuri mai mici concurente etc.);

• creșterea, ca fenomen de grup și tema armoniei de grup au fost relevate de mandale posturale-ritmice (cercul, spirala, floarea care se deschide și se închide ritmic, inima care pulsează la unison, grupul ca inimă) și mesajul comun transmis prin mișcare și sonorizare sinergică a întregului grup: „suntem, existăm, ne bucurăm, creștem..." Așa după cum observase Jung că una dintre pacientele sale „dansa mandale", experiența noastră vine să reconfirme acest adevăr, de data aceasta la nivelul structurilor grupale.

Etapa de analiză

După ședința TDM, discuțiile de analiză ce au loc sunt provocatoare de insight-uri, clarificatoare pentru procesul de optimizare afectiv-spirituală a participanților. Datorită plinătății emoționale experimentate, imediat după ședință participanții se simt relaxați, împliniți și fără o nevoie expresă de a-și verbaliza trăirile. Sentimentul comun de plinătate, oarecare euforie, încredere mutuală și absența barierelor, defenselor, creează o senzație de mulțumire generală, ce face discuțiile aproape inutile sau incapabile să exprime pe deplin senzațiile, trăirile și înțelesurile relevate prin intermediul experienței împărtășite. Se produce un fel de înțelegere instantanee, intuitivă, înalt gratificantă, o solidaritate calmă care conduce la atitudini autentic pozitive, deschise, receptive empatic. Un climat constant de acceptare, intimitate și co-prezență, de disponibilitate relațională necondiționat pozitivă, se instalează.

Oamenii învață să experimenteze astfel bucuria de a fi împreună, de a se conecta și comunica printr-un altfel de mod, mult mai natural, direct, autentic, pe care potențial îl dețin, dar care cel mai adesea este inhibat, blocat, reprimat. Ei se simt întregi. Ei se descoperă spontani, liberi și responsabili fără efort, fiecare pentru sine și fiecare ca parte a unui grup cu care redescoperă armonia, beneficiile apartenenței, afilierii și participării prin propria alegere și manifestare. Ulterior, analiza cu suport video a ceea ce a realizat grupul și fiecare cu el însuși se inseră într-un adevărat program de autoformare, de înțelegere mult mai nuanțată, de conștientizare și de întărire a procesului de autorestructurare.

În opinia noastră, grupul, cupiul, familiile și grupurile maritale sau familiale pot beneficia de această metodă care declanșează resurse fundamentale în retrezirea senzitiv-emoțională, în extinderea cognitivă și în optimizarea comunicării. Această metodă activează și reconverteşte benefic resurse autotransformative naturale, pe care civilizația, regulile excesive, convenienţele și pretențiile au încercat să le ignore sau să le mutileze.

Concepția noastră asupra utilizării limbajelor universale ca nucleu al terapiei unificării se fundamentează și pe unele experimente și cercetări care atrag atenția asupra posibilităților de exprimare simbolică interconexă. Dezvăluind mecanisme psihologice extrem de subtile, cum ar fi sinestezia, care pot fi bine exploatate în procesul dezvoltării personale și transpersonale. Inserăm aici, rezultatele și observațiile unui studiu asupra **„Consonanțelor sinestezice cromatic-figurativ-muzicale"**, efectuat **de Laurențiu Mitrofan** (v. Revista de Psihoterapie Experiențială, nr 8, 1999,p.17 –20), care aduce argumente interesante în favoarea utilizării limbajelor universale de tip artistic nonverbal și a mecanismului sinesteziei ca o cale fertilă de autoexplorare și dezvoltare personală și socială.

• Consonanțe sinestezice cromatic-figurativ-muzicale

<< **Sinestezia** este un fenomen de sensibilitate asociată sau de transpunere a unei modalități senzoriale într-o altă modalitate. Deși stimulul se adresează unui anume analizator, el produce și efecte senzoriale caracteristice altui analizator, ce nu a fost solicitat.

Astfel, stimulația sonoră produce și efecte de vedere cromatică (sinopsie), iar stimulația optică produce și efecte auditive. Tot așa se pot atribui sunetelor sau culorilor calități tactile, gustative, olfactive sau termice. Este un efect de „consonanță" sau de modulare a limbajului unui analizator după cel al altuia. Expresii ca sunet luminos, vibrație dulce, albastru mătăsos - ne duc cu gândul la fenomene de audiție colarată, gustativă, culori sonore ori tactile, etc.

Limbajul muzicii, al culorilor, al formelor și mișcării sunt limbaje universale. Ele pot fi considerate **limbaje fundamentale** care păstrează în maniere specifice aceleași semnificații general-valabile ce exprimă raporturile omului cu lumea: cunoaștere, creație, dezvoltare și distrucție.

• ***Un altfel de experiment***

Pornind de la ideea că există o corelație între informația de tip auditiv și cea de tip culoare-formă, explicabilă prin mecanisme sinestezice, am emis ipoteza că limbajele senzoriale sunt capabile să traducă în modalități mutual convertibile același tip de informație, ca de pildă - cea de tip **psihodiagnostic**, ca și cea de tip **terapeutic.**

Cunoașterea și stimularea limbajului sinestezic specific unei persoane poate oferi astfel o cale inedită și extrem de profitabilă în orice experiență de autocunoaștere, autoexplorare și dezvoltare personală.

În baza acestei ipoteze am realizat un prim **experiment** menit să surprindă consonanțele cromatic-figurativ-muzicale relevante pentru o anumită simbolistică personală și de grup, cu valoare autoexploratorie și cu posibile implicații terapeutice.

Participanții la experiment sunt studenți cu vârste între 19 și 26 de ani, de ambele sexe. Li se pun la dispoziție 24 de figuri colorate, egal repartizate din punctul de vedere al formei (cercuri, pătrate și triunghiuri) și al culorii (albastru deschis, albastru închis, verde, roșu, galben, violet, maro și negru). Figurile colorate sunt amestecate la întâmplare, iar subiecții sunt rugați să le aleagă pe acelea pe care le consideră cele mai potrivite, așa cum simt ei, în timp ce audiază, succesiv, două fragmente muzicale. Nu li s-au comunicat inițial nici titlurile pieselor muzicale și nici un alt amănunt despre ce urma să audieze.

Am ales un prim fragment muzical din piesa „Misterious Encounter" (trad. „Întâlnire misterioasă") – Kitaro și un al doilea din „Sear me" (trad. „Ofilește-mă") – My Dying Bride. Cele două piese nu au fost alese întâmplător, prima inducând o stare pozitivă de relaxare, contemplație și extindere a conștiinței, cealaltă creând mai curând o trăire de abandon, tristețe și deprimare.

Am solicitat o primă selecție de culori-forme în timpul audierii, spontan, apoi o a doua selecție restrictivă (doar două forme colorate) care să exprime în cea mai mare măsură consonanța cu fiecare dintre cele două fragmente muzicale (timpul de audiere- 30 minute).

Analiza alegerilor la întregul grup a fost relevantă pentru deconspirarea unei maniere comune de decodificare sinestezică, iar analiza din perspectiva simbolică a culorilor și formelor asociate diferențiat celor două fragmente muzicale, ne-a confirmat în cea mai mare parte supozițiile.

Redăm în continuare câteva dintre cele mai interesante rezultate, care pot fundamenta o serie de exerciții provocative de tip creativ în analiza, conștientizarea, terapia și dezvoltarea personală.

Prima structură muzicală audiată (relaxant-expansiv-spirituală) a asociat semnificativ alegerea formei CERC și a pattern-ului cromatic ALBASTRU-GALBEN.

A doua structură muzicală (cu un feeling trist, deprimant) a asociat dominant forma DREPTUNGHI și pattern-ul cromatic NEGRU – VIOLET.

Interesant este faptul că forma „**triunghi**" a fost ignorată în ambele selecții, ceea ce ne face să interpretăm că există o corelație subtilă între trăirile emoționale de un anumit tip și asocierea lor cu anumite **forme geometrice,** dincolo de limbajul cromatic, mult mai bine cunoscut și exploatat în cromoterapie sau în optimizarea ambientală și comportamentală. Probabil că

această formă ar putea indica informații ce traduc stări mai curând legate de mânie, iritare, agresivitate, defulare şi n-ar fi exclus s-o găsim în consonanță cu muzica heavy metal – dar această supoziție poate fi verificată cu ocazia unui alt experiment.

Să procedăm acum la o decriptare a simbolurilor consonante sinestezic...

• **Prima structură muzicală** are două dimensiuni specifice :

- ALBASTRU - semnifică profunzimea trăirilor, nevoie de liniște, de relaxare şi lărgire a conştiinței, deschidere spre mister, interior şi meditație, acces la autocunoaştere; după Jean Chevalier şi Alain Gheerbrant (Dicționar de simboluri, Ed.Artemis,vol.1,1994, p.79) „albastrul este culoarea cerului, a spiritului ; pe plan psihic este culoarea ideii...Dintre culori, albastrul este cea mai adâncă, privirea pătrunde într-însa fără să întâlnească nici un obstacol şi se rătăceşte în nemărginire... Este cea mai imaterială dintre culori: natura nu o înfățişază în general decât alcătuită din transparență, adică un vid acumulat, vid al aerului, al apei, vid al cristalului sau al diamantului... Mişcările şi sunetele, formele dispar în albastru, se cufundă în el, se evaporă ca o pasăre în văzduh. Lipsit de materialitate în sine, albastrul dematerializează tot ce pătrunde în el. Este un drum al infinitului în care realul se transformă în imaginar... A intra în albastru seamănă întrucâtva cu trecerea lui Alice din Țara Minunilor de cealaltă parte a oglinzii. Albastrul deschis este calea reveriei; când se întunecă, ceea ce corespunde tendinței sale naturale. El devine o cale a visului... Domeniu sau mai degrabă climat al irealității sau al suprarealității-nemişcare, albastrul rezolvă în sine însuşi contradicțiile şi alternanțele care ritmează viața umană. Neclintit, indiferent, nicicând altunde decât în sine însuşi, albastrul nu aparține acestei lumi; el sugerează ideea unei veşnicii liniştite şi semețe, care este supraumană sau inumană. Mişcarea sa, pentru un pictor precum Kandinsky este deopotrivă o mişcare de îndepărtare a omului şi o mişcare dirijată doar spre propriul centru, care atrage totuşi omul spre infinit şi trezeşte în el dorința de puritate şi setea de supranatural. Astfel, înțelegem importanta lui semnificație metafizică şi totodată limitele întrebuințării sale clinice. Un mediu albastru calmează, liniştește, dar spre deosebire de cel verde, nu tonifică, pentru că el nu prilejuieşte decât o evadare fără priză asupra realului, o eliberare care cu timpul poate deveni deprimantă".

- GALBEN – semnifică expansiunea câmpului conştiinței, extroversie, bucurie, entuziasm, difuzare, deschidere spre exterior, acces la cunoaşterea de dincolo de mine însumi, la transcunoaştere.

Aceste culori traduc armonia structurii muzicale audiate într-o armonie cromatică perfectă (contrast pictural absolut după legile estetice); în simbolistica universală cuplul „albastru-galben" semnifică raportul **autocunoaştere** (meditație, introspecție) **– cunoaştere** (expansiune a câmpului conştiinței). De asemenea, combinația respectivă este recunoscută ca un simbol al **spiritualității,** al elevației spiritului uman, al transcendenței. Citându-i pe aceiaşi autori (p.83), „galbenul este cea mai caldă, cea mai expansivă, cea mai însuflețită culoare; cea care este greu de stins şi care se revarsă mereu din cadrele în care am vrea s-o închidem.... Culoare masculină, a luminii şi a vieții, vehicul al tinereții, al forței, al nemuririi divine... Galbenul este culoarea veşniciei, tot aşa cum aurul este metalul nemuririi, iar pe pământ, galbenul-auriu a ajuns un atribut al puterii principilor, regilor şi împăraților, un atribut care proclamă originea divină a puterii lor."

În consecință, structura muzicală selectată din piesa lui Kitaro se traduce sinestezic prin simboluri coloristice ce indică semnificații fundamentale privind deschiderea ființei umane către autodescoperire şi regăsire de sine, către putere şi dezvoltare spirituală.

În această ordine de idei nu ni se pare deloc întâmplătoare şi nejustificată alegerea titlului piesei muzicale din care am extras fragmentul – „Misterious Encounter". E de presupus astfel că, într-o manieră indirectă, printr-o consonanță sinestezică sunet-culoare - se validează semnificația corespunzătoare intenției inițiale a compozitorului, exprimată prin **titlul** piesei (modalitate verbală de transmitere a mesajului).

Receptorul devine astfel participant direct şi sinergic la trăirile şi ideile autorului, prin intermediul comunicării senzoriale de tip sinestezic ce asociază şi exprimă simbolic semnificaţii profunde şi evident, potenţial modelatorii pentru receptor. Mecanismul sinestezic facilitează şi catalizează astfel posibile efecte terapeutice, el oferind una din explicaţiile efectelor pe care le produc o serie de terapii creative experienţiale, ca cele de tip melo-ritmo şi dansterapeutice, melo-plastice (grafică, modelaj, colaj) etc. Ca un argument suplimentar, în favoarea acestei afirmaţii, menţionez că nici unul dintre subiecţi, în timpul experimentului, nu a cunoscut titlul piesei, ceea ce ar fi putut influenţa eventual selecţiile coloristice, prin mesajul verbal sugestiv. Aşa încât, variabila „cuvânt" nu a putut nici altera, nici masca şi nici estompa funcţionarea spontană a acestui mecanism de traducere perceptual-sinestezică, cu consecinţele respective în planul trăirilor, imaginilor şi semnificaţiilor personale atribuite şi experimentate. În plus, ne-am fi putut aştepta ca variabila verbală să fi avut, fără îndoială, conotaţii sugestive de ordin cultural, care ar fi manipulat selecţiile coloristice ale subiecţilor.

Pe scurt, sensul informaţiei s-a păstrat corect de la o modalitate senzorială la alta, concordant inclusiv cu semnificaţia mesajului avansat verbal de autor.

• **În cazul celei de-a doua piese audiate,** alegerea spontană a grupului, ca şi cea restrictivă, a selectat cuplul cromatic **„negru – violet".** Decodificând semnificaţia simbolică a acestui pattern coloristic ni se dezvăluie o corespondenţă frapantă cu intenţiile mesajului muzical anunţat în chiar titlul piesei – „Ofileşte-mă", (în trad):

- **NEGRU** – semnificaţia simbolică, aşa cum reiese din testul culorilor, exprimă „graniţa absolută dincolo de care viaţa încetează, un NU spus DA-ului vieţii, ideea de nimic. Fiind negaţia vieţii, negrul reprezintă renunţarea sau abandonarea. De asemenea, este asociat cu atitudinea de protest furtunos, de revoltă faţă de stadiul de autorealizare atins, în care persoana simte că nimic nu este satisfăcător. Persoana poate fi revoltată împotriva vieţii în general sau doar a propriei vieţi şi este în stare să acţioneze precipitat şi neînţelept în revolta sa, fiind capabilă să renunţe la tot". După Jean Chevalier şi Alain Gheerbrant (Dicţionar de simboluri,vol 2, Ed.Artemis, Bucureşti 1995, p.335-338). „...Simbolic, negrul este înţeles cel mai adesea sub aspectul său rece, negativ şi este asociat întunecimilor primordiale, nediferenţiate, originare. În acest sens, el aminteşte de semnificaţia albului neutru, a albului vid şi serveşte drept suport unor reprezentări simbolice analoage – de pildă, caii morţi sunt când albi, când negri. Albul neutru şi htonian este însă asociat, în reprezentările lumii, axei est-vest, a plecărilor şi prefacerilor, în vreme ce negrul este la rându-i plasat pe Axa nord-sud, a transcendenţei absolute şi a ploilor. După cum îşi închipuie infernul şi lumea subpământeană – la nord sau la sud, popoarele consideră una din aceste direcţii ca fiind neagră. Plasat astfel dedesubtul lumii, negrul exprimă pasivitatea absolută, starea de moarte deplină şi invariantă dintre cele două nopţi albe în care, pe margini, se face trecerea de la noapte la zi şi de la zi la noapte. Negrul este aşadar o culoare de doliu- şi nu ca albul, ci într-un mod mult mai copleşitor. Doliul alb are în el ceva mesianic. El indică o absenţă temporară, o lipsă provizorie. Despre doliul negru, în schimb, se poate spune că este doliul fără speranţă... culoare a osândei, negrul devine şi culoarea renunţării la deşertăciunea lumii...Negrul reaminteşte şi adâncimile abisale, genunile oceanice; de aceea anticii îi jertfeau lui Neptun tauri negri. Ca evocare a neantului şi a haosului, adică a confuziei şi dezordinii, negrul înseamnă întunericul originilor; el precede creaţia în toate religiile. Dacă negrul se leagă de ideea de Rău, adică de tot ceea ce împiedică sau întârzie planul de evoluţie voit de Dumnezeu, e pentru că negrul evocă ceea ce hinduşii numesc ignoranţă. În calitate de culoare ce marchează melancolia, pesimismul, jalea sau nenorocirea, apare la tot pasul în vorbirea curentă: ni se întâmplă să vedem lucrurile în negru, ne vin idei negre, vorbim de un umor negru... Ca imagine a morţii, a pământului, a mormântului, a mersului prin noapte ai misticilor, negrul se leagă şi de făgăduinţa unei vieţi înnoite, după cum moartea poartă într-însa făgăduinţa zorilor, iar iarna pe cea a primăverii".

- **VIOLET** – semnifică după testul culorilor - imaturitate, hipersensibilitate şi idealism, identificare şi nevoie de intimitate, pendulare între realism şi iluzoriu. Testul Luscher precizează preferința imaturilor emoțional, dar şi a imaginativilor pentru violet. Această culoare este asociată cu relații de tip magic, fuziune completă între subiect şi obiect, între ceea ce se gândeşte şi ceea ce se doreşte, stadiu magic de îndeplinire a dorințelor, ceea ce sugerează un oarecare irealism. După autorii Dicționarului de simboluri, „violetul este nu numai o culoare rece, dar crează şi o stare psihică descurajatoare". I se asociază un anumit simbolism mortuar, „ceea ce a făcut din violet, în societățile noastre occidentale, culoarea doliului sau a semi-doliului; ceea ce evocă şi mai precis ideea nu a morții ca stare, ci a morții ca trecere". „Culoare a măsurii, comentează Chevalier şi Gheerbrant, făcută din roşu şi albastru în proporții identice, din luciditate şi acțiune cugetată, echilibru între pământ şi cer, simțuri şi spirit, patimă şi inteligență, iubire şi înțelepciune, violetul este rezultatul acestui schimb neîncetat între roşul htonian şi albastrul ceresc. El este de obicie socotit simbolul Alchimiei (v. Van Rijnberk) şi în general al doctrinei ermetice care se întemeiază pe schema schimbului veşnic dintre cer şi pământ prin mecanismul evoluției sau ascensiunii- urmat de involuție- sau coborâre. Este, în alți termeni, ciclul reînnoirii periodice, moarte şi sublimare, fiind urmate de renaştere sau de reîncarnare... Mergând mai departe pe linia acestei interpretări, violetul, pe orizontul cercului vital, se situează la opusul verdelui: ar semnifica nu trecerea de la moarte la viață, adică evoluția, ci trecerea autumnală, de la viață la moarte, involuția".

Constatăm ca şi în cazul primei selecții cromatice faptul că nu s-a alterat deloc semnificația bazală simbolică a piesei muzicale, traducerea sinestezică sonor-cromatică fiind totodată concordantă cu titlul celei de-a doua piese. Informația exprimă atât verbal, cât şi senzorial, trăiri legate de tristețe, deprimare, abandon, imaturitate şi transformare sau regresie în directă corelație cu spectrul morții.

• Să urmărim în continuare câteva aspecte ale **sinesteziei auditiv-figurative :**

Comparând consonanțele sinestezice figurative ale celor două piese muzicale, constatăm că dacă alegerea spontană a figurilor are un grad mai mare de dispersie, la alegerea restrictivă, se conturează un specific de asociere – **cercul cu prima piesă muzicală, dreptunghiul cu a doua.** Iată decriptarea simbolică :

- **CERCUL** este semnul armoniei, semnificând mişcarea circulară (simbol al inteligenței, al lumii spirituale, invizibile şi transcendente). El simbolizează cerul şi relațiile sale cu pământul, precum şi inserția dinamică în cosmos a acestuia. El se alătură simbolurilor Divinității, perfecțiunii. Asocierea sa de către subiecți cu structura muzicală a primului fragment concordă cu intențiile spirituale ale acesteia.

- **DREPTUNGHIUL,** numit şi pătrat-soare, simbolizează perfecțiunea relațiilor pământ-cer, precum şi posibilitatea oamenilor de a participa la această perfecțiune. Acest simbol este asociat la unii subiecți cu cel al cercului, ca un cuplu figurativ consonant cu audierea celui de-al doilea fragment muzical. Asocierea acestor două figuri sugerează o ruptură de ritm, ce îndeamnă la căutarea schimbării, mişcării, găsirii unui nou echilibru, transformării dramatice. Cercul alăturat spontan dreptunghiului (simbol al terestrității) exprimă în receptivitatea sinestezică a piesei muzicale „Ofileşte-mă", dialectica între transcendența – la care omul aspiră prin natura sa şi teluricul în care el se situează în momentul actual. Dacă această interpretare o punem în corelație cu cuplul cromatic negru-violet, corespondent respectivei piese muzicale, deducem că mesajul negativ, dramatic legat de condiția umană, se referă la trăirea unui sentiment dureros de imperfecțiune experimentat de ființa ancorată în terestritatea sa, supusă eroziunii timpului. Toate acestea contrastează cu aspirația către perfecțiune şi transcendență din primul fragment muzical (v. triada sinestezică galben-albastru- cerc).

...şi un alt fel de concluzii

Între informația auditivă de tip muzical şi informația vizuală de tip cromatic, pe de o parte şi cea de tip figurativ, pe de altă parte, există o triplă corespondență, bazată pe mecanismul

psihologic al SINESTEZIEI.

Calitatea acestei informații poate fi modelată terapeutic în cadrul exercițiilor experiențiale simbolice de dezvoltare personală, iar munca de autoexplorare și analiză poate fi facilitată și stimulată prin utilizarea mai atentă a sinesteziei.

Limbajele universale de tip artistic nonverbal constituie o MATRICE DE COMUNICARE SIMBOLICĂ bazată pe sinergii și corespondențe pe care ființa umană o conține ca o resursă latentă de autodezvoltare și autovindecare. Această resursă este încă incomplet folosită, activată și orientată în psihoterapie, consiliere și educație. Psihodiagnoza și terapiile creative experiențiale pot deveni în viitor o cale completă și surprinzător de eficientă în cunoașterea și dezvoltarea personală și socială.>>

8. Exerciții de meditație creatoare, individuale și de grup (metaforă transfiguratoare și stări modificate ale conștiinței)

Am grupat în cele ce urmează o suită de meditații creatoare bazate pe puterea transfiguratoare a metaforei, sub forma unor posibile exerciții în lucrul cu Sine-însuși, create, elaborate și practicate în cursul experienței noastre de autoanaliză și dezvoltare personală, cea mai mare parte dintre ele putând fi adaptate sub forma unor meditații dinamice bazate pe dramatizare (de ex. Jocul de șah) sau sub forma unor exerciții de grup centrate pe stări modificate de conștiință.

Ceea ce au în comun toate aceste exerciții este experimentarea **schimbării perspectivei** asupra propriei persoane, asupra altora și a relațiilor interumane, facilitând unificarea și armonizarea creativă.

Ele acționează ca modalități provocative insidioase de conectare a conștientului, inconștientului și supraconștientului, având ca efect o experiență de cunoaștere extinsă și de integrare personală superioară, chiar dacă aparent, unii le-ar putea recepta doar ca simple tehnici de fantazare ghidată sau de relaxare progresivă. Această modalitate de receptare se referă doar la sesizarea mijloacelor (instrumentelor de lucru) și nu a procesului de restructurare psiho-mentală care constituie scopul și efectul real al acțiunii lor.

Ordonarea exercițiilor meditative pe care ți le propun în continuare, nu este întâmplătoare, dar te invit, pe tine cititorule, să meditezi asupra rațiunilor care au stat la baza ei, după ce le vei fi parcurs, experimentându-le, pe măsură ce înaintezi în lecturarea lor.

8.1. Invitație la o călătorie într-o frunză – Un exercițiu de extindere a capacităților perceptive de tip sinestezic

Îți propun o experiență simplă, care îți va folosi drept vehicul într-o posibilă călătorie în tine însuți. Te invit să explorăm împreună o lume care ne scapă, chiar dacă suntem în ea și cu ea continuu.

Alege un loc și un moment liniștit, așează-te confortabil, lasă-ți corpul să se destindă în cea mai convenabilă poziție a sa, privește-l, ascultă-l, simte-l cum se destinde, așa cum dorește și cum poate ei acum și aici... Lasă să se întâmple ușoara aplecare a pleoapelor către sine, lasă-ți pleoapele în voia lor, dă curs nevoii ochilor de a se închide...

Treptat, pe măsură ce te destinzi și respirația devine lină, egală ca de la sine, imaginează-ți că pe ecranul tău interior, prinde încet, încet, contur o frunză. Ea își caută forma și culoarea, așa cum o gândești tu acum, așa cum vrei tu acum. Clarifică-ți acum, din ce în ce mai mult imaginea ei, forma, mărimea, culoarea, nuanțele, nervurile și apropie-te din ce în ce mai mult de frunza aleasă.

Apropie-te de ea încet, foarte încet, atent, conştient de fiecare pas al tău către frunză, pe măsură ce te deschizi şi te apropii tot mai mult de ea...

Priveşte-i cu atenție conturul... Plimbă-te liniştit de-a lungul lui, înconjoară frunza de la dreapta la stânga, lent, foarte lent, urmăreşte-i fiecare nervură, pe rând, începând cu nervura centrală. Conştientizează fiecare ramificație a nervurii centrale, fiecare ramificație delicată a fiecărei nervuri, din ce în ce mai fină. Pe măsură ce înaintezi, nervurile sunt din ce în ce mai clare, mai largi, mai încăpătoare, mai pulsatile, mai răcoroase...

Alege-ți o nervură în care vrei şi poți explora, cufundă-te în ea uşor, treptat, pătrunde în luminozitatea ei verde, simte răcoarea vibrantă şi pură a sevelor, urcă odată cu sevele, curgi odată cu ele, cu gustul lor pe care doar tu îl poți simți acum; ascultă sunetul viu şi puternic al sevelor urcând şi bucurându-se, fii una cu mişcarea lor către creştere...

Acum adună-te uşor, fără efort, din matca nervurii prin care ai călătorit, revino la suprafața frunzei, coagulează-ți simțurile şi atenția deodată, fii conştient de întreaga frunză, respiră împreună cu ea...

Vizualizează-i culoarea de la bază spre vârf... Mai întâi verde închis, verde greu, verde opac apoi verde catifelat... Pe măsură ce urci cu privirea, verdele se deschide, devine din ce în ce mai luminos până spre vârf, unde devine uşor, verde uşor şi scânteietor, limpede, limpede.

Priveşte prin văzul frunzei ca printr-un smarald... Transparența sa îți permite să vezi clar, dincolo de frunză...

Acum, concentrează-ți întreaga ființă în vârful luminos al frunzei şi conştientizează gustul frunzei, gustă verdele ei luminos. Acum simte mirosul verdelui luminos, uşor, transparent, răcoros. Simte mirosul proaspăt, răcoros, al verdelui luminos, transparent...

Acum guşti şi miroşi transparența. Pătrunde liniştit, relaxat, prin porii luminoşi, uşor calzi ai frunzei, traversează o lume de senzații, de la răcoarea blândă, la căldura moale şi învăluitoare, de la gusturi acrişoare şi reci, la gusturi dulci şi călduțe...

Cufundă-te din nou în frunză... Experimentează gustul ferm şi opac al bazei frunzei, simți siguranța şi claritatea lui şi puterea... Acum urcă din nou de-a lungul nervurii centrale şi simte gustul uşor transparent al vârfului frunzei...

Călătoreşti într-o lume familiară şi totuşi nouă a senzațiilor pure şi a nuanțelor de senzații, a impresiilor şi urmelor de senzații, a conexiunilor dintre senzații, a senzațiilor ascunse... Menține-te în ea şi amplifică, atât cât îți provoacă plăcere, intensitatea acestor senzații. Lasă să ți se întâmple aceste senzații, cufundă-te ca într-o baie reconfortantă, înviorătoare de senzații... Te scalzi în verde greu şi în verde uşor, înoți în seve limpezi, energizante, înmiresmate, simți pulsația gustului în nervuri, în celulele frunzei...

Călătoreşti odată cu sevele dulci-amărui-acrişoare, te laşi purtat de o mireasmă luminoasă, de o răcoare verde care te duce, te duce din ce în ce mai departe, pe măsură ce devii tot mai sigur de noile tale senzații, clare, perfecte, limpezi...Eşti una cu mirosul, eşti una cu gustul, eşti una cu culoarea, eşti una cu lumina, eşti una cu sunetul, eşti una cu viul vibrant al frunzei, eşti doar respirația frunzei ...

Respiră lin şi egal. Eşti frunză. Ascultă-ți sunetul interior, inconfundabil. Murmurat şi sinuos, clar şi egal, armonios şi puternic. Ascultă-ți sunetul inconfundabil, armonic al respirației, ascultă ritmul tău personal, de frunză integrată în concertul naturii. Recunoaşte-ți în acest concert sunetul propriu şi savurează-l ..

Eşti tu însuți şi eşti şi natură deodată, eşti chiar vibrația ei delicată şi vie, eşti chiar lumina ei blândă şi clară, eşti chiar sunetul care o face completă şi o reîmprospătează, eşti chiar mişcarea prin care ea se recreează continuu, eşti chiar transparența ei, dinăuntru şi dinafară deodată, fără limite, fără contur, fără forme... Simți cum te dilați, cum te extinzi odată cu lumea în care ai pătruns, o lume de verde mătăsos, luminos şi de bine, de siguranță şi de înțelegere, de putere regeneratoare şi de armonie; te dilați odată cu viul, eşti pe deplin conştient de tine. Eşti una cu viul, cu creşterea, cu mişcarea...

Te bucuri de această întâlnire cu simțurile; le ai dintotdeauna, dar acum, iată, ești conștient de ele, le trăiești cu toată ființa ta și te reîncarci cu toată forța necesară refacerii și păstrării resurselor tale, în continuă devenire.

Ai experimentat întâlnirea cu frunza, ai respirat odată cu ea, ai fost mirosul, gustul, culoarea, sunetul, forma, răcoarea, căldura și puterea ei de a crește. Ori de câte ori te simți departe de tine, obosit și însingurat, împovărat, temător și trist, revino la lumea frunzei, la sunetul viu al respirației sale și reîntoarce-te în tine apoi, cu acceptare, cu încredere, cu iubire, cu calm și putere, redescoperă-ți resursele firesc, treptat și sigur, oferă-le dreptul de a se împlini.

Păstrează deschise porțile auzului, văzului, mirosului, gustului, tactilului și simțului termic, fii conștient de toate aceste fantastice prelungiri și amplificări ale ființei tale în lume.

Ești stăpânul și slujitorul lor deopotrivă, ești scenaristul, regizorul și actorul lor, lasă să se întâmple în fiecare clipă a vieții tale mirarea continuă de a fi prezent.

8.2. Umbra și lumina – două scurte meditații pentru integrarea polarităților și armonizarea eu-lui

Îți propun o experiență care te poate ajuta să intri în contact cu părțile tale respinse și cu cele acceptate, deopotrivă, spre a putea să te unifici, înțelegându-te, acceptându-te și creându-ți „buna formă" interioară".

Ea se bazează pe două exerciții de autoexplorare, autocontemplare și autoconștientizare cu suport simbolic pe care, parcurgându-le, îți poți crea tu însuți proiectul și strategia mintală a unei autorestructurări benefice, aceea pe care tu o dorești și o alegi în mod liber, deplin răspunzător de tine însuți. Eu îți arăt doar vehiculele pe care le poți folosi: senzații, emoții, imagini, mișcări, adică toate acele transparente cărămizi și trucuri pe care mintea noastră le folosește continuu, în stările de veghe și somn, ca și în cele de trecere de la una la cealaltă.

Poți intra astfel într-un contact real cu tine, în zona obscură în care îți procesezi informațiile și îți dirijezi sau blochezi energiile, la sursa potențialului tău de dezvoltare și autoactualizare. Poți dobândi un mai bun control asupra posibilităților tale de devenire, poți înțelege cum, „lucrând asupra ta", înveți să colaborezi cu nevoile și disponibilitățile tale spontane, pozitive.

Pentru început, experimentează pe rând, în mod natural, două dintre fenomenele care te exprimă cel mai bine, cel mai complet, care fac parte din ființa ta: Umbra, fidelă oglindă întunecată ce te însoțește pretutindeni, neîncetând să-ți reamintească faptul simplu că ești și Lumina, cea pe care o conții în tot ceea ce faci atunci când, gândind – clarifici, înțelegi, păstrezi și elimini, transmiți și explici. Atunci când, imaginând – restructurezi, proiectezi, creezi și transformi, atunci când iubind - încălzești, dorești, speri, dăruiești, susții, energizezi, declanșezi, transfigurezi și te maturizezi spiritual; atunci când, acționând - te miști, respiri, te hrănești și te perpetuezi, făcând din trupul tău creuzetul alchimic al vieții.

Unindu-te cu Umbra, unindu-te cu Lumina, încearcă să devii mai conștient de tine, de ceea ce ești și poți deveni chiar acum.

Întâlnire cu Umbra

Așază-te astfel încât să te simți confortabil. Lasă-ți mușchii să se destindă treptat, odihnindu-se, lasă-ți mintea să se liniștească, să se clarifice treptat, ca suprafața unui lac limpede. Acum îți poți vizualiza Umbra.

Lasă imaginea familiară a Umbrei tale să se proiecteze pe ecranul interior, las-o să prindă contur, să se adune... Urmărește-i conturul, forma, intensitatea, densitatea, vibrația, mișcarea, respirația. la cunoștință de modul ei de a fi, de a se dezvălui, de a se desfășura... Focalizează întreaga atenție asupra Umbrei tale, readuse în minte acum și caută să-i înțelegi intenția... Încotro se îndreaptă? ... Dincotro se adună?...În ce parte a ei șovăie ?... În ce parte a ei este gata să se disipeze?... În ce parte a ei este clară și densă?...Ce formă și ce mărime are?...

Adresează-i un mesaj important şi răspunde în locul ei aşa cum presupui că ea ar putea să o facă. Dialogați atât cât simțiți nevoia spre a vă înțelege mai bine...

Alege, dacă doreşti, să schimbi ceva în conturul şi densitatea ei, ceea ce consideri că ți-ar plăcea sau ai avea nevoie. Poți face asta chiar acum... Fă-o. Încearcă să experimentezi schimbarea pe care tu ai ales să o faci. Cum este Ea acum? Ce simți față de Ea? Răspunde-ți cu onestitate şi continuă să explorezi... Conştientizează ce sentimente, ce imagini, ce gânduri îți trec prin minte, lasă-le să se întâmple...

Acum alege să faci o mişcare... vezi, ce se întâmplă cu Umbra? Ce simte Ea acum? Încotro se clarifică? Încotro se densifică? Ce formă are Ea acum? Urmăreşte-i mişcarea liberă, conturul de acum şi descrie-l... Conştientizează-i intenția, dorința şi starea. Ce poți spune despre starea Ei de acum?

Lasă-ți mintea să-şi deruleze imaginile, gândurile, emoțiile ce vin şi continuă să-ți focalizezi întreaga ființă pe Umbră. Ce sesizezi acum? Fii atent la modul cum îți pândeşti propria Umbră, fii observatorul tăcut şi prezent, fii martorul ce se deschide spre devenirea Formei Ei. Sesizează noi şi neobservate detalii...

Ce observi acum? Cum este forma ei, dar intensitatea, dar dimensiunile ei actuale? Cum este noua ei mişcare? Încearcă să te apropii din ce în ce mai mult, de Umbra ta... Ce face ea acum? Fuge? Se micşorează? Se măreşte? Alunecă? Se intensifică, se opacizează? Se condensează, se clarifică, se disipează? Continuă să te apropii de Ea delicat, liniştit şi sigur, atât cât s-o poți zări, atât cît s-o poți recunoaşte...

Acum, priveşte-o cu atenție şi grijă, atinge-i uşor forma cu degetele. Mângâie-o, simte-i vibrația, gust-o, miroase-o şi pătrunde, atât cât poți prin forma Ei, fuzionează cu Ea, primeşte-o răspândindu-se în ființa ta, identifică-te cu Ea...

Acum eşti unit cu Umbra ta. Explorează-ți din nou starea. Ce simți acum? Te strânge? Ți-e largă? O pierzi în tine? Te copleşeşte? Te apasă? Te simți liber? Te închide? Te pierde? Ți-e frig, îți e cald? Cum îți este? Rămâi în contact viu cu ea, fiind totodată perfect conştient de prezența ei şi de a ta, de coparticiparea voastră?

Acum, dacă alegi să călătoreşti mai departe, poți păşi brusc, dincolo de spațiul locuit de Umbra ta, în spatele ei, undeva, în alt spațiu posibil. Descoperă, observă şi simte atent şi deschis noua lume în care ai avut privilegiul de a fi pătruns. Cine eşti tu acum? Ce faci? Ce simți? Ce vrei? Alege... Acum acționează conform alegerii tale. Fii ceea ce ai ales.

Copacul şi Lumina

Poți sta aşezat sau în picioare, aşa după cum doreşti în acest moment. Îndreaptă-ți coloana fără efort, susține-o ferm, dar elastic, în vreme ce muşchii se lasă destinşi, relaxați, ca de la sine...Caută să descoperi cum devii prezent în această postură pe care tu ai ales-o, respiră egal, liniştit pe măsură ce mintea ți se calmează. Lasă primele imagini să curgă liber, spontan, ele vin şi trec...

Şi dacă pleoapele simt nevoia să se închidă, lasă-le să o facă... O străfulgerare de-o clipă, imaginile curg clare, colorate, apoi din ce în ce mai estompate, mai sărace, mai şterse, apoi fragmentate, fragile, îndepărtate, stinse...Asistă la curgerea lor din ce în ce mai disipată, la nuanțele de stări şi de gânduri care le însoțesc. Asistă cum vin şi cum trec în afara ecranului tău interior. Pe măsură ce ele se duc, se elimină, mintea ta se calmează şi se goleşte, o stare de bine te inundă...

Acum poți umple treptat locul rămas liber cu imaginea pe care tu o alegi, a unui tânăr copac, cu crengile înmugurite de curând. Lasă-l să răsară simplu, să se adune în spațiul tău interior dintre sprâncene, vizualizează-i forma perfectă, vibratilă, aşa cum ai ales tu s-o creezi. Ascultă-i respirația uşoară, lină, egală, simte-i parfumul proaspăt şi suav al mugurilor gata să se deschidă... Apropie-te încet, încet, de copacul ales, fii conştient de forma, de mărimea, de consistența lui şi a fiecărei părți care îl compune : rădăcina, tulpina, crengile, ramurile delicate, mugurii.

Pătrunde cu ființa ta, ușor și blând în rădăcina lui, insinuează-te de-a lungul trunchiului și urcă odată cu sevele. Pătrunde și răspândește-te în interiorul flexibil și răcoros al crengilor, în cupele ușoare, parfumate, ale mugurilor, în staminele așteptând să se trezească, grele de praful aurit al polenului...

Acum ești una cu starea tânărului copac, acum ești chiar așteptarea lui, respiri odată cu el, simți și înveți bucuria lui de a se deschide, în întâmpinarea soarelui. Te îndrepți înalt și deschis cu toți mugurii deodată spre înaltul cerului. Privește cu atenție alunecarea strălucitoare, dar reînnoită și blândă a soarelui de primăvară. Privește amestecul razelor lui cu norii grei de ploaie, privește dansul lor perfect armonic, jocul cald-rece, ușor nehotărât al cerului, între a ninge lumină și a plânge de râs.

Urmărește perfect liniștit această alternanță a jocului, această pace a trecerii soarelui amestecat cu nori, urmărește drumul soarelui care, puternic și sigur, izbucnește în miezul zilei. Lasă-te cuprins de frenezia luminii sale, reînnoite, învăluitoare și clare, acum.

Fii copacul căutat, încălzit și purificat de lumină. Lasă-ți chiar acum crengile subțiri să se prelungească până la cer, până devii una cu razele, într-o superbă întâlnire prin care cerul se unește cu pământul prin tine. Fă-ți crengile și mugurii raze și lasă lumina să curgă prin toți porii tăi deschiși, prin sevele și lemnul tău verde.

Pe măsură ce te înalți, soarele coboară în tine, voi creșteți împreună, unul din altul. Lăsați dansul vostru să se întâmple, ca pe un joc divin, în infinita lui grație și putere creatoare. Bucură-te de a fi o parte vie a luminii și de a lumina la rându-ți. Curgi odată cu soarele spre zenit, urmează-ți drumul.

Ai experimentat trecerea stărilor dintr-una în cealaltă fluid, deplin conștient de tine, deplin conectat cu cerul și cu pământul, ca parte armonioasă a lor simultan. Respiră liniștit în ritmul vostru comun, rămâi conectat, surâzând.

8.3. Exercițiu de tăcere

Acum te invit să cunoaștem împreună Tăcerea.

Imaginează-ți-o ca fiind spațiul dintre noi... Ce formă are? Ce adâncime? Ce consistență? Pare o pâclă deasă și apăsătoare ori e o ceață ușoară, irizând transparențe pe-alocuri? E început ori sfârșit de senzații? E o promisiune mereu înnoită ori o împlinire fără sfârșit? E geamănă somnului tău sau stării de veghe? E-n tine ca și în afara ta? E numai în tine sau numai în afară? O conții sau ea te conține pe tine? De unde vine și-ncotro se duce? Explorează-te și las-o să se întâmple...

Alege acum Forma Tăcerii tale și vizualizeaz-o pe-acel ecran interior, dintre gânduri. O simți mai întâi discret, estompat și ușor, apoi din ce în ce mai clar, mai sigur, mai adânc... Fii conștient de locul în care apare. E-n stânga? E-n dreapta? E jos? Este sus? Observă-ți totodată starea pe care-o încerci. Și dacă forma pe care-ai ales-o îți este plăcută vederii, ea sigur se-ntâmplă în partea de sus, chiar acum, și e gata să urce. Iar dacă forma îți pare greoaie, neclară, confuză, ea poate veni dinspre stânga, de jos și stă gata să cadă, migrând îndărăt, spre trecutul din care revine. Las-o să curgă, încet, liniștit și egal, de la stânga la dreapta, de jos către sus, imponderabilă formă, pe măsură ce corpul tău destins, relaxat, devine ușor, transparent, se extinde... și când, plutind liniștit, Forma-Tăcere va fi depășit linia mediană a ecranului, imaginează-ți că în urma ei se trasează un fir auriu. Tu o urmezi îndeaproape acum, tot mai aproape, o pătrunzi, ești una cu ea deodată... Trăiește Tăcerea. Urci simplu și crești cu Tăcerea-mpreună... Ascultă atent cum Tăcerea îți dilată încet, delicat și plăcut, fiecare celulă... Ascultă Tăcerea creșterii tale, simultan, oriunde în trup și în minte, în orice lăcaș ai ființei, în senzații, în imagini, în gânduri. Pe măsură ce te extinzi, ce inunzi spațiul primitor, absorbant al Tăcerii, guști, miroși și respiri adânca ei bucurie. Constanta și divina ei bucurie. Acum te cufunzi din ce în ce mai adânc în Tăcere. În vreme ce calma, precisa ei formă alunecă-n sus, o-odată cu ea,

Pătrunde cu ființa ta, ușor și blând în rădăcina lui, insinuează-te de-a lungul trunchiului și urcă odată cu sevele. Pătrunde și răspândește-te în interiorul flexibil și răcoros al crengilor, în cupele ușoare, parfumate, ale mugurilor, în staminele așteptând să se trezească, grele de praful aurit al polenului...

Acum ești una cu starea tânărului copac, acum ești chiar așteptarea lui, respiri odată cu el, simți și înveți bucuria lui de a se deschide, în întâmpinarea soarelui. Te îndrepți înalt și deschis cu toți mugurii deodată spre înaltul cerului. Privește cu atenție alunecarea strălucitoare, dar reînnoită și blândă a soarelui de primăvară. Privește amestecul razelor lui cu norii grei de ploaie, privește dansul lor perfect armonic, jocul cald-rece, ușor nehotărât al cerului, între a ninge lumină și a plânge de râs.

Urmărește perfect liniștit această alternanță a jocului, această pace a trecerii soarelui amestecat cu nori, urmărește drumul soarelui care, puternic și sigur, izbucnește în miezul zilei. Lasă-te cuprins de frenezia luminii sale, reînnoite, învăluitoare și clare, acum.

Fii copacul căutat, încălzit și purificat de lumină. Lasă-ți chiar acum crengile subțiri să se prelungească până la cer, până devii una cu razele, într-o superbă întâlnire prin care cerul se unește cu pământul prin tine. Fă-ți crengile și mugurii raze și lasă lumina să curgă prin toți porii tăi deschiși, prin sevele și lemnul tău verde.

Pe măsură ce te înalți, soarele coboară în tine, voi creșteți împreună, unul din altul. Lăsați dansul vostru să se întâmple, ca pe un joc divin, în infinita lui grație și putere creatoare. Bucură-te de a fi o parte vie a luminii și de a lumina la rându-ți. Curgi odată cu soarele spre zenit, urmează-ți drumul.

Ai experimentat trecerea stărilor dintr-una în cealaltă fluid, deplin conștient de tine, deplin conectat cu cerul și cu pământul, ca parte armonioasă a lor simultan. Respiră liniștit în ritmul vostru comun, rămâi conectat, surâzând.

8.3. Exercițiu de tăcere

Acum te invit să cunoaștem împreună Tăcerea.

Imaginează-ți-o ca fiind spațiul dintre noi... Ce formă are? Ce adâncime? Ce consistență? Pare o pâclă deasă și apăsătoare ori e o ceață ușoară, irizând transparențe pe-alocuri? E început ori sfârșit de senzații? E o promisiune mereu înnoită ori o împlinire fără sfârșit? E geamănă somnului tău sau stării de veghe? E-n tine ca și în afara ta? E numai în tine sau numai în afară? O conții sau ea te conține pe tine? De unde vine și-ncotro se duce? Explorează-te și las-o să se întâmple...

Alege acum Forma Tăcerii tale și vizualizeaz-o pe-acel ecran interior, dintre gânduri. O simți mai întâi discret, estompat și ușor, apoi din ce în ce mai clar, mai sigur, mai adânc... Fii conștient de locul în care apare. E-n stânga? E-n dreapta? E jos? Este sus? Observă-ți totodată starea pe care-o încerci. Și dacă forma pe care-ai ales-o îți este plăcută vederii, ea sigur se-ntâmplă în partea de sus, chiar acum, și e gata să urce. Iar dacă forma îți pare greoaie, neclară, confuză, ea poate veni dinspre stânga, de jos și stă gata să cadă, migrând îndărăt, spre trecutul din care revine. Las-o să curgă, încet, liniștit și egal, de la stânga la dreapta, de jos către sus, imponderabilă formă, pe măsură ce corpul tău destins, relaxat, devine ușor, transparent, se extinde... și când, plutind liniștit, Forma-Tăcere va fi depășit linia mediană a ecranului, imaginează-ți că în urma ei se trasează un fir auriu. Tu o urmezi îndeaproape acum, tot mai aproape, o pătrunzi, ești una cu ea deodată... Trăiește Tăcerea. Urci simplu și crești cu Tăcerea-mpreună... Ascultă atent cum Tăcerea îți dilată încet, delicat și plăcut, fiecare celulă... Ascultă Tăcerea creșterii tale, simultan, oriunde în trup și în minte, în orice lăcaș al ființei, în senzații, în imagini, în gânduri. Pe măsură ce te extinzi, ce înunzi spațiul primitor, absorbant al Tăcerii, guști, miroși și respiri adânca ei bucurie. Constanta și divina ei bucurie. Acum te cufunzi din ce în ce mai adânc în Tăcere. În vreme ce calmă, precisa ei formă alunecă-n sus, ol-odată cu ea,

întreaga-ți ființă trăiește acolo, egală cu sine. Întreaga-ți ființă se simte tăcând peste tot. Respiri și auzi cum urci cu Tăcerea deodată. Și iată, acum poți evada lin, foarte lin, din ecran. Desprins din ecranul mirat că te pierde, călătorești din ce în ce mai departe... Lași gânduri, imagini și stări tot în urmă... Te simți doar Tăcere, plutind beatific; ești gust luminos și o caldă mireasmă, ești simplă Tăcere iluminată.

Odată extins, fără margini și țel, pulsezi liniștit și egal, blând în toate... Apoi redevii ghem tăcut, te aduni și-auzi cum Tăcerea concertează divin. Tu însuți, din firul tăcut care ești, lași sunetul tău curat să se iște, să-și caute forma, puterea și rostul.

Descoperă miezul ascuns, dar sonor al Tăcerii și lasă vibrația lui să te bucure, să te reîntrupeze. Acum poți găsi în tine un Sunet la fel de puternic precum forța Tăcerii. Și dacă alegi, poți fi însuți tu Sunetul care se trezește la viață. Mai treaz, mai prezent, mai mirat, creativ și mai bun.

8.4. Explorarea chipului - o meditație asupra ființei iubite

Așază-te așa cum îți vine acum. Ascultă impulsul trupului tău din clipa aceasta și-ngăduie-i dreptul de-a se destinde treptat... Ascultă dorința mușchilor de-a se lăsa în voie, aici în lăcașul pe care tu l-ai ales pentru reîntâlnirea cu sine...

Și dacă deja ești destins, liniștit, ascultând cum celulele trupului tău ți se pun în acord, păstrează-ți atenția vie și concentrată în punctul dintre sprâncene... înconjoară-l lin și ușor cu întreaga iubire și lasă-l treptat să devină un cerc transparent și adânc, un ochi blând de apă...

Acum te invit să pătrunzi în apa ce cald te primește și lin te cufundă în ea până la glezne. Simte-i atingerea mângâietoare - mătasea - în timp ce continui să te afunzi până la genunchi, până la brâu, până la piept. Lasă-ți și brațele, umerii, gâtul să se răsfețe și simte întreaga căldură a trupului... Observă cum această căldură lent difuzează în beatifica undă, pe care o poți colora după cum simți nevoia...

Acum întoarce-ți auzul spre foșnetul ce se întâmplă la granița trupului tău cu spațiul în care te scalzi. Poți să-ți răsfiri după voie degetele lăsând apa să treacă, precum într-o clepsidră acvatică, măsurându-se timpul... Și timpul ce curge e una cu inima ta ce-și cântă egal și sonor bucuria de a-ți fi ție ritm. Ascultă cum ritmul tău se armonizează cu-al apei, din care, încetul cu-ncetul se iscă un Chip... imagine vie ce ți se arată tot mai clar, tot mai sigur.

E chipul pe care, privindu-l, simți forță în oase, simți mușchii flexibili - liane dorind să înconjoare trupul pe care abia-l bănuiești în luminile apei...

Treptat, chipul prinde contur, volum, consistență și-ncet, foarte-ncet, începi să-l apropii de inima ta ce așteaptă deschisă ca floarea de nufăr...

Acum, îți propun o călătorie: urmează forma Chipului lent, fără grabă și lasă-ți respirația calmă să devină treptat mângâiere. Presimte mireasma discretă a ființei de care te-apropii... Continuă să-i respiri forma obrajilor, părul, tâmpla, descoperă fruntea în așteptare și dacă o cută mirată se simte, întinde-o ușor...

Coboară spre pleoapa ochiului stâng și respir-o, apoi intră-ncet, delicat, în irisul tandru și lasă-te îmbăiat de lumini și de umbre. Acum, coboară în colțul miratului ochi ce te-acceptă și gustă din roua sărată, apoi te prelinge pe-obrazul Său stâng. Imaginează-ți că luneci extrem de încet, pe suprafața unui fruct pe care tu îl alegi, experimentând contactul cu coaja. Acum poți pătrunde spre miez, îl miroși și îl guști delicat și atent la nuanțe... Rămâi concentrat...

Și dacă te simți luminos și trezit dintr-o dată, alunecă lin înspre zona bărbiei și simte-i, prezent, consistența și forma deodată. O poți mângâia circular, cât mai încet cu putință...

Zbori blând - fluture transparent către gură și desenează-i cu aripa întregul contur și surâsul... sălășluiește o clipă-n lăcașul atât de suav și - iată! - deodată simți râsul cascadă cum vine... Lasă-te energizat de unda-răcoare, de forța pe care-o degajă, fără efort și opreliști. Curgi repede, viu și puternic... Ești râsul cu totul.

Acum poți parcurge linia nasului, urcând și coborând concentrat, urmează forma delicată a nărilor și-ncearcă să fii chiar aerul pur ce-l respiră, fii însăși mireasma pe care-ndelung și-o doresc. Acum poți urca învigorat pe obrazul Său drept. Pătrunde în cutele lui, în porii pregătiți să-ți primească plăcuta atingere și să-ți afle mesajul...

Și ca și cum te-ai fi urcat pe-o colină, lasă-te acum pe pleoapa ochiului drept, ca pe țărmul de mare. Aici pregătește-te să simți mareea privirii ce te iscodește, iubindu-te mereu și mereu altfel. Fii conștient de modul în care revine, aceeași, dar totuși mereu transformată prin tine... Fii concentrat doar asupra privirii de-acum și brusc vei vedea curcubeul țâșnind către tine. Alege-ți culoarea pe care-o preferi și ascute-ți auzul...

Acum poți pricepe intenția Chipului drag și mesajul. La rându-ți, răspunde-i așa cum dorești, prin culori sau miresme, vibrații sonore, atingeri ori alte senzații... Puteți continua dialogul cât este nevoie și dacă simțiți cum din jocul vostru se face lumină și-o bucurie imensă vă inundă-ntru-totul, atunci poți porni mai departe...

Ușor, liniștit și-mplinit levitezi deasupra tâmplelor, frunții și ca de la sine, te lași să plutești rotitor, țeși luminoase, largi cercuri, în jurul capului ființei iubite... Imaginează-ți cum modelezi cu respirația ta cercuri ample, din ce în ce mai ample, tot mai extinse, pe măsură ce Chipul fericit din interiorul lor se mărește, se dilată, se colorează la rându-i...

Acum te apropii din ce în ce mai mult de chipul iubit, încet, foarte-ncet și atent, îl percepi sub o magică lupă... o vreme distingi disparate nuanțe și forme, un joc de lumini și de umbre amestecate până când brusc, îți apare o nouă planetă. O poți explora după voie, de te ademenește cu lacuri adânci și coline prelungi și domoale, cu line câmpii și munți semeți către cer, cu peșteri în care te poți cuibări liniștit... Păduri nesfârșite, cascade cântând ori livezi aburind de miresme te pot invita să pătrunzi, să descoperi, să guști...

Și dacă ai explorat îndeajuns noul Chip, adună imaginea lui într-un glob transparent și ușor chiar acum... Apropie-ți palmele lin și primește-l în cuibul lor ca și cum te-ai ruga. Atent, răbdător, iubitor, protejându-l, adu-ți-l încetul cu-ncetul aproape de inimă, simțindu-i caldura, vibrația fină, lumina. Respiră-i întreaga ființă și, brusc, fuzionați...

Acum te întorci mai bogat, mai vital și mai bun; separă-te lent, decantează-te din ființa iubită și mulțumește-i cu toate celulele tale deodată. Respiră adânc și liber acum, salut-o cu devoțiune, privește-i imaginea până se face lumină, ascultă-i prezența până devine un sunet, gustă-i ființa până ajunge nectar, păstrează-i mireasma până rămâne părere...

8.5.. Scurtă meditație cu obiect – un exercițiu de dezvoltare a empatiei

Îndrăgostește-te de CEVA sau de CINEVA **care nu-ți aparține** - un fir de iarbă, o sămânță, o plantă, un copac, un nor, o piatră, o apă, un munte, o plajă, un sunet, o mireasmă, o ființă.

Așează-te lin și alege-ți „obiectul iubirii". O poți face în orice clipă. Explorează-l și descoperă tot ceea ce te atrage. Călătorește în interiorul lui, observă, identifică, separă și unifică, reașează lin, delicat, apoi restructurează, transfigurează.

Lasă-te absorbit de el acum, în clipa în care ești, pătrunde și rescrie în mintea ta scenariul existenței sale, orice ar însemna asta. Vizualizează: cum se naște, cum respiră, cum se hrănește, cum face, cum se odihnește, cum se mișcă și cum stă, cum visează și cum se trezește, cum trăiește, cum vine și cum pleacă.

Apropie-te încet, foarte încet și cufundă-te în interioritatea sa unică. Fii conștient, pas cu pas de Ființa din spatele Formei, de viul acela, oricât de subtil și imponderabil ar fi.

Intră în dialog atent și deschis, iubitor, cu structura sa, cu celulele sale, cu viața lor secretă și simplă.

Fii firul de iarbă, piatra, copacul, norul, apa, muntele ori ființa iubită sau orice-ai ales. **Fii parte a lui sau a ei** și celulă. Vezi cu ochii săi, auzi cu auzul său, palpită și simte-mpreună cu el sau cu ea în fiece clipă.

Simte durerea şi bucuria firului de iarbă când este călcat sau dansează liber sub adierea vântului.

Simte durerea şi bucuria pietrei când se sfărâmă şi cînd rezistă. A ființei când se pierde şi când se regăseşte pe sine. Fii toate acestea acum, când ele se-ntâmplă.

Observă cum toate cresc şi descresc, observă cum toate vin şi pleacă, într-un ritual neîntrerupt şi sacru al Existenței. Ascultă, priveşte, atinge, gustă, miroase şi simte-i vibrația, ritmul armonic, egal. Şi simte-te parte a Ei, fidelă-ntru toate.

Admiră mişcarea şi oprirea, inspirul şi expirul, sunetul şi tăcerea, învolburarea şi disiparea, dorința şi împlinirea.

Descoperă **Existența** aşa cum răbufneşte ea în ochii cuiva, aşa cum se exprimă într-o ramură de cireş, într-o aglomerare de nori sau într-o curgere de apă. Iubeşte-i forța de a rămâne, de-a fi egală cu sine, dar în aceeaşi măsură şi forța transfigurării.

Admiră puterea de-a fi, de-a rezista şi de-a se opune a muntelui, dar şi mişcarea continuă, surparea mătăsoasă a nisipului, răvăşirea la infinit a formelor sale. Observă destrucția ce naşte drum revenirii şi bucură-te că astfel, ea participă la creație.

Îndrăgosteşte-te de zăpadă, de ploaie, de ceață, de abur, de Apă, sub toate formele ei necesare.

Îndrăgosteşte-te de Soare, de seminte şi fructe, de privirea copilului, de căldura prezenței cuiva sau de focul din vatră.

Fii una cu toate stările celor din jur, extrage esența, contemplă-ți propria stare conectată la lume, contemplă-ți iubirea.

Acum te poți simți dintr-o dată bogat şi divers, discret şi fluid, sigur şi ferm, subtil şi frumos, adânc şi sonor, concentrat şi dilatat, plin şi vidat deodată. Te simți văzător şi văzut, spectator şi spectacol, creator şi filtru, cel ce dă şi primeşte. Trăieşti toate ipostazele de a fi, le cunoşti şi te bucuri.

Constați că aceeaşi subtilă şi energizantă plăcere te-ncearcă atuci când observi mişcarea ființei iubite ori cea a luminii pe lucruri. Aceeaşi plăcere revigorantă atunci când atingi trupul ei, ori când plouă pe lume. Eşti conştient că admiri deopotrivă fermitatea şi stabilitatea stâncii, ca şi cele ale persoanei alese.

Traduci în celulele tale prin acelaşi limbaj prezența ființei, ca şi pe cea a soarelui în plină vară, sau a vântului care te mângâie, ori răscolitoarea furtună, ori misterul zăpezii. Şi toate-s prezente deodată, înlăuntrul tău ca şi în afară.

Acum, aşezat, alege să fii conştient de o stare anume şi du-o până la capăt, trăieşte-o, contempl-o şi las-o să ardă deplin şi domol până se stinge.

Apoi vei fi liber să zbori mai departe, căci orice călătorie e doar o îndrăgostire perpetuă şi orice înaintare începe prin a te aşeza iubitor.

Reaminteşte-ți!... ca să poți înainta, mai întâi, te retragi. Şi a pătrunde în tine însuți sau în interiorul cuiva, se-ntâmplă la fel.

8.6.. Despre vulnerabilitatea puterii şi puterea vulnerabilității

Ai privit vreodată un Mugure când se deschide? Ai simțit nevăzuta lui forță interioară ce pare să învingă petalele, să le răsfrângă? Ai simțit parfumul pătrunzător pe care-l degajă atunci când izbucneşte-n afară? El exersează forța solară-n limbajul miresmei. El se deschide, se dilată, emite... Priveşte-l cum îşi trăieşte răsfrîngerea ca pe o victorie şi-ncearcă să simți asemenea lui această putere.

Deschide-te, creşti şi transmite ceva din căldura aceea discretă şi pură ce sălăşluieşte în chiar miezul tău. Ascult-o atent... reperează-i vibrația, simte-o... Şi-acum, observă atent cum ghemul din mijlocul florii se-adună încet, se-nfăşoară, devine puternic, opac, dulce-acru. Asistă

la naşterea fructului. Imaginează-ţi cum se-ntorc sevele-n miezul acesta, se concentrează, se-adună, până ce el devine tot mai greu, rotunjit...

Şi simte cum foetusul-fruct, crud şi incert îşi caută gustul şi forma-culoare cu-ncetul. Fragii se-nfăşoară în el până dă pe-afară şi poate desprinde petalele florii, pe rând... şi într-o bună-zi exersează explozia – dă-n pârg. Ce nuanţe frenetice curg dinăuntru-n afară, ce gusturi străine se decantează, adânci şi suave deodată, dinspre acel interior în care veghează un sâmbure, poate mai mulţi...Cum soarbe lumina pe care-o preface în gust şi-n miros cu cât te afunzi mai spre miez ! ... Acolo el cântă.

Ce forţă au sunetele lui interioare, ce putere prin care istoria fructului devine memoria vie a sâmburelui... De-acum şi de-aici el o duce cu sine spre altundeva şi cândva, când prinzând rădăcini, va reitera arta creşterii sale.

...Tu poţi să fii **Fructul** acum? Încearcă! Ce pierzi?!...

8.7. Arta mersului pe sârmă – de la frică la curaj. Un exerciţiu de autorestructurare

Azi îţi propun să te familiarizezi cu arta mersului pe sârmă.

Imaginează-te echilibrist o clipă, alege-ţi înălţimea potrivită şi verifică încă o dată pilonii pe care e întinsă sârma ta : FRICA la un capăt, CURAJUL la celălalt.

Acum vom învăţa să explorăm îngusta punte.

Aşează-te la capătul pe care îl doreşti. Dacă-ţi alegi să urci pilonul Fricii, vom merge împreună spre Curaj. Dacă alegi să-ncepi cu celălalt, poţi explora ce simţi când mergi spre Frică.

Şi într-un caz şi-n celălalt e bine...

O dată îţi vei pierde vechea teamă, iar altă dată îţi vei regăsi prudenţa. O dată poţi să-ţi laşi în urmă Frica, iar altă dată s-o cunoşti mai bine, aşa încât să îi poţi face faţă.

...Acum de-oriunde te-ai fi hotărât să-ncepi, te rog să urci imaginara scară de sfori care te leagă de pământ, pe care poţi avea acces la sârmă. Respiră adânc , egal şi liniştit, în timp ce îţi fixezi piciorul la capătul de jos al scării şi, la drum!...

Observă-te cum urci şi în ce ritm, ce părţi din corp participă mai mult şi ce simt ele când ascensionezi. Fii conştient dacă priveşti la scară sau cauţi cu privirea-n exterior ceva anume sau pe cineva. Fii conştient dacă te simţi privit şi cine te asistă la urcuş sau dacă nimeni nu o face, vezi ce simţi. Observă ce senzaţii şi trăiri îţi traversează sufletul acum, ce imagini, întâmplări şi fapte reintră pe ecranul tău mental în vreme ce tu urci pe-această scară... Dar lasă-le să curgă pe ecran şi liniştit, tu urcă mai departe...

...Odată ajuns sus, rămâi atent. Fii conştient de corpul tău aici, de starea-n care intri chiar acum. Ce simţi? Ce-ţi trece brusc prin minte? Ce-ţi vine chiar acum să faci, deodată ? Să te opreşti, să-ncremeneşti privind la ţintă sau să te-avânţi în grabă, ori cu groază ?! Sau să te asiguri că mai jos e o plasă, în care cineva te poate prinde şi dacă vei cădea, nici un pericol nu te va paşte în mod real?! Îţi vine să faci cale-ntoarsă oare, sau să renunţi chiar de la început?

Ori poate că te uiţi în sus, la stânga şi la dreapta şi-apoi lin şi sigur porneşti la drum, privind tot înainte... Şi cum te sprijini pe subţirea punte, ce experimentează talpa ta atunci când mai parcurge câte-un pas?

Îţi iei cu tine un obiect cu care să te ajuţi să nu-ţi pierzi echilibrul?... Cum arată?... E poate o prăjină lungă şi uşoară sau o umbrelă, pe care eventual o poţi deschide şi transforma în paraşută?!...Ori pur şi simplu, cu braţele pe lateral - devii o cruce, călătorind pe firul ce uneşte, ca-ntr-o oglindă – FRICA şi CURAJUL...

Te uiţi in jos? Ai spectatori sau nu? Şi ce simţi şi-ntr-un caz şi-n celălalt?

Observă-ţi primele impulsuri şi reacţii şi dacă toate-acestea le-ai aflat, fii conştient de ceea ce îţi vine spontan să faci şi ce alegi. Şi orice ai ales, imaginează-ţi acele fapte că se şi întâmplă.

Priveşte-te, consumă-le şi lasă să se îndepărteze din ecranul tău mental, priveşte-le cum lent se derulează, precum un film cu încetinitorul.

...Acum încearcă să revii la drumul tău şi explorează-ți mersul în detaliu. Propune-ți să te vezi mergând, să te auzi şi să te simți deodată în trup şi-n minte, să-ți fii chiar propriul **martor** tăcut şi detaşat, extrem de liniştit, dar disponibil.

Tu poți interveni oricând, te poți susține şi ajuta, desigur, la nevoie. Te poți opri sau poți să-ți sugerezi chiar ție însuți cum şi ce poți face. Sau dacă vrei să schimbi ceva la tine în timp ce mergi, fireşte, o poți face.

Continuă să acționezi, fiind atent la însăşi acțiunea ce-o decizi, la tot ce simți cu cât înaintezi. Descoperă şi gustă bucuria de a te vedea mergând la înălțime.

Fii conştient de modul în care senzațiile şi gândurile îți domolesc sau îți amplifică emoțiile şi caută să le clarifici, să le cunoşti pe cât mai mult posibil. Vei observa treptat că toate-s împreună, doar sub controlul tău, că te ascultă.

Observă apoi cum mintea, precum un slujitor umil - compară, cumpăneşte, abstrage, separă şi uneşte, ghidată de voința ta de-a merge. Cunoaşte-ți astfel drumul, plăcerile şi dificultățile lui, cunoaşte-ți deci, ființa în acțiune.

Observă cum fiecare emoție, fie ea negativă ori pozitivă, atrage după sine o soluție, observă cum dispui de inepuizabile resurse în a găsi mereu altceva. Ele îți susțin înaintarea şi, pe măsură ce o faci, constați că eşti din ce în ce mai sigur şi mai liber.

Alege ce şi cum să experimentezi aşa încât, cu fiecare pas, vei câştiga o nouă perspectivă asupra propriilor acțiuni şi- asupra sieşi.

Iată, afli deja ceea ce n-ai fi putut bănui înainte de te fi angajat în această frumoasă experiență a întâlnirii cu tine însuți.

Descoperi că poți şi că vrei, că te miri, că te joci, că te amuzi, că eşti viu, împlinit şi puternic.

Descoperi că orice împrejurare e doar un prilej de a înainta şi de a te cunoaşte. Descoperi că FRICA şi CURAJUL sunt egale în importanță şi că linia subțire, flexibilă ce le uneşte e chiar echilibrul tău. Rostul ei este să-ți susțină înaintarea.

Astfel, poți trece prin FRICĂ perfect conştient că este doar acea provocare ce te învață să fii rezistent, luptător, pentru ca apoi, cu bucuria de a o fi parcurs, să o pierzi.

După cum, poți consuma experiența CURAJULUI, poți fi una cu el, îl poți depăşi spre a-l pierde, ori de câte ori reîncepi mersul pe sârmă. Dar la capătul ei, nu uita, este FRICA, cea care te provoacă să-ți reactivezi CURAJUL, cea care-ți dă şansa.

Aşa încât, continuă drumul atent, prezent, perfect conştient că lucrul cel mai frumos şi adevărat ce ți se poate întâmpla este contactul dintre talpa piciorului tău şi puntea subțire pe care tu ai ales să o încerci, s-o străbați, s-o cunoşti, între cer şi pământ – suspendată.

Continuă să exersezi. Acesta este doar începutul...

Şi dacă într-un târziu vei fi deprins arta de-a merge la înălțime, pe sârma orizontală, este posibil să-ți schimbi stilul – să preferi verticala, să înveți să te cațeri la infinit.

8.8. Întâmplări mărunte sau despre dependență şi abandon

De la o vreme, aştepți să se-ntâmple ceva... Ceva care să te trezească din ritmul monocord în care trăieşti. Ceva care să te bulverseze, să te uluiască sau să te umple, ceva care să-ți arate şi cealaltă față a lumii pe care o bănuieşti, dar pentru care nu bagi mâna în foc că există.

De la o vreme, citeşti mai atent, dar constați că priveşti mai curând printre rânduri, asculți înfrigurat, dar auzi doar foşnetul dintre sunete şi iată, parcă tăcerea îți e mai familiară întrucâtva, mai aproape.

Îți percepi bătăile inimii egale, constante şi mişcarea lină, egală a aerului prin plămâni şi simți cum fiecare clipă e egală, în sfârşit, cu cea care urmează şi cu cea care-a fost. Te vezi şi te auzi

mergând, stând, respirând, înghiţind, evacuând, dormind, visând şi te întrebi pentru a mia oară – „Asta e tot, doar atât?"

Constaţi că te laşi mers, aşezat, respirat, înghiţit, evacuat, adormit şi visat şi în timp ce-ţi priveşti gesturile, senzaţiile şi trăirile, devii dependent de spectacolul propriei fiinţe ca şi cum ai fi descoperit telefilia ca să nu spun telemania interioară. Te laşi sedus de gustul nou al întâmplărilor tale mărunte, de vibraţiile conectate ale minţii şi corpului tău, de minunea de-a fi...

Şi-n timp ce te bucuri cum nici n-ai făcut-o vreodată, observi cum o plăpândă furnică îţi urcă pe braţ. Grăbită şi suplă urmează o ţintă precisă- firul de păr pe care nici nu-l ştiai până acum şi te-ntrebi „Ce caută oare ?"

Priveşte-o atent, concentrat, dar fără efort, pluteşte-n conturul minusculei sale structuri, fii forma atât de precis desenată, volumul ce pare acum curgător şi poţi să distingi nuanţele negrului ei în mişcare – negru abanos, negru catifelat, negru mătase, negru sidef... Îţi vine deodată în minte să fii chiar furnica şi simţi cum te scurgi, cum inunzi interiorul firavului trup. Observă-te cum încerci să vezi lumea prin ochii ei – presupus mozaic, să-i simţi chiar vibraţia în timpul urcuşului, aşadar, s-o cunoşti...

Acum ai decis să experimentezi starea ei şi-ncepi să pătrunzi chiar acolo unde bănuieşti sau ţi-ar plăcea să crezi c-ar fi ochiul. Dar brusc, realizezi că privit prin el, firul de păr devine copac şi pielea ta, pe care ţi-o vedeai altădată netedă şi curată, devine pământul crăpat sau mustind de prea multă rouă, cu văi şi urcuşuri abrupte, cu munţi, cu mlaştini, cu ape... Acum poţi simţi cât de greu sau cât de uşor te strecori printre ele, iar ţinta pe care-o vedeai atât de clar adineauri, (convins că furnica se-ndreaptă precis într-acolo), acum e pierdută privirilor tale mărunte, de biată fiinţă, ascunsă de dâmbul pe care încerci să te urci.

Experimentezi perspectiva furnicii şi constaţi că habar nu ai de ţintă, dar continui să te mişti într-acolo, probabil automat, ca un somnambul, trecând prin toate prăpăstiile şi munţii din cale. Tu mergi. Pur şi simplu tu mergi, n-ai timp nici măcar să visezi.

Te-ntorci iar la tine (cel ce priveşte) şi-o clipă eşti tentat să produci un cutremur, mişcându-ţi lin braţul, dar vezi cum furnica abilă se strecoară în căuşul palmei şi se ţine de el. „E mult prea departe de ţintă acum!". Jubilezi, ei bine, îţi vine s-o strângi, s-o loveşti, s-o arunci, s-o striveşti, dar ea scapă... şi iat-o din nou cum urcă pe falangele tale subţiri, alergând către firul de păr, de departe... Din curiozitate, o laşi să alunece şi o ajuţi puţintel. Ajunsă acolo, se-ntoarce năucă şi cade.

...Te simţi responsabil de trauma ei şi te-ntrebi ce rol ai jucat în scenariul acesta de fapt, ce sens a avut şi dacă ai fi putut proceda în alt mod ?! Te-ntrebi dacă ea a decis să se arunce în hău şi de ce? Sau pur şi simplu, i-a fost greu să se ţină de braţ ? Sau ceea ce tu numeşti ţintă pentru ea era drum şi a ales să continue înlocuind urcuşul cu zborul-cădere liberă. Un alt fel de zbor pentru cei care nu au aripi... Cine ştie ?...

Te-ncearcă o părere de rău, te simţi oarecum vinovat sau confuz, ba chiar îi resimţi **abandonul** ca pe gustul cireşei amare. Priveşti spre covor, atent, foarte atent, doar, doar o zăreşti, pentru o clipă. Dar nici o mişcare nu pare acum s-o trădeze, nici o foşnire discretă nu pare-a răzbate. Asculţi şi priveşti. Te simţi singur. Înţelegi că ceva minunat se-ntâmplase şi că ai întrerupt cursul spontan al acelui ceva. Ţi-aminteşti? Tu doar aşteptai, la-nceput, să se-ntâmple ceva...

Te aşezi în fotoliu, îţi cauţi caietul şi desenezi cu înfrigurare două pete negre, alăturate şi scrii în dreptul lor – FURNICĂ, apoi adaugi – FURNICA MEA MERGÂND CĂTRE ŢINTĂ, apoi ştergi şi desenezi o şerpuire lină sub care scrii – DRUM şi un copac pe care scrijelezi – ŢINTĂ. Apoi întorci pagina, arunci caietul. Respiri adânc şi brusc se aprinde lumina. O fi întrerupătorul defect? Sau altcineva l-a atins, ca din întâmplare ?!...

8.9. Arta răbdării

Simt zăpuşeala de azi ca pe o capcană şi mă gândesc la momentul când aceste pagini vor ajunge în mâna ta şi când toamna târzie ți se va scurge în palme ca o ploaie subțire, anunțând friguri mari şi neliniști.

Pentru tine atunci poate că este miezul de iarnă din pragul altui mileniu, dar eu simt acum Soarele în trup invaziv, răspândindu-mă lent în fiecare ungher, ca o ceară topită ce naşte faguri moi în ființa mea şi brusc, mă preling precum mierea. Mă aşez greu şi atent, ca şi cum m-aş fi pus la păstrare în hexagonale lăcaşuri de taină. Pentru ce, pentru cine, pentru când? Consimt la această transfigurare cu totul şi o las să se-ntâmple, aşa cum lemnul consimte să devină floare şi frunză, floarea fruct, fructul sămânță şi sămânța rădăcină. Observ cum fagurele în care pătrund devine una cu mierea, asist la fuziunea noastră transparent-aurie şi-nțeleg că Soarele şi Pământul îşi împărtăşesc impresiile şi emoțiile, experimentând încă o dată întâlnirea, ca şi cum ar fi prima, ca şi cum ar fi ultima.

Aştept. Aştept ca dialogul lor să se scurgă şi contopirea lor să devină deplină, aştept ca şi cum aş fi aşteptarea însăşi. Sunt starea de aşteptare, fără dorințe, fără scop, fără vise. Veghez şi trăiesc întâlnirea lor, mişcarea lor, lentă, foarte lentă, până la nemişcare. Sunt starea de tranziție dintre ele. Presimt îndulcirea luminii şi îngreunarea ei, consistența pe care i-o dă fuziunea, în timp ce fagurele opalin se cristalizează, devine apă-nghețată.

Acum poți zări fața cealaltă a lumii prin noua ființă ce-ncet se trezeşte, complet inocentă, mirată spre Sine. Sunt Poartă Deschisă.

Iar tu, cel sau cea ce mă însoțeşti în această experiență, constați cum la rându-ți, încet, foarte-ncet, laşi să curgă imagini mai clare, mai vii, colorate, uşor vibratile, iar lumea în care noi doi am pătruns pare nouă...

Consimți că eşti gata s-o explorezi, cu grijă, migală şi-uimire şi singur găseşti momentul cel mai potrivit şi intrarea. Aluneci lin, foarte lin şi atent, cu simțurile toate deschise spre interior... Auzi, vezi, miroşi, guşti şi simți, descoperi spațiul mirific în care-ai pătruns şi eşti conştient de modul în care aluneci, de starea pe care-o trăieşti în timp ce explorezi, în timp ce cunoşti şi iată, că-n timp ce înaintezi în propriul spațiu, poți vizualiza vechi întâmplări, ca-ntr-un film cu eroi cunoscuți sau, ca şi cum ai citi un roman, devii chiar romanul cu ai cărui eroi te identifici sau de care te separi. Şi tot ce se-ntâmplă acolo pare să aibă o noimă pe care tu o găseşti.

Priveşte-ți spectacolul, citeşte-ți romanul şi fii cel mai bun spectator sau cititor al creației tale, cel mai atent. Te priveşti cum te joci, cum te mişti, cum vorbeşti, cum acționezi şi toate îți spun cine eşti şi nu eşti, ce-nțelegi şi ce nu înțelegi, ce rost au toate astea, ce sens. Reține-le, fii conştient de ele, dar du-te mai departe, fără să cauți explicații şi interpretări, oricât de tentante ar fi. Continuă doar să exişti şi să vezi cum exişti.

Şi dacă o minusculă gâză traversează ecranul sau spațiul în care-ai pătruns, urmăreşte-o atent, foarte atent. Îi poți zări linia fină a corpului ce pare-o nălucă, aripile-abia conturate – mai mult intuieşti. Presimți şi auzi vibrația discretă pe care-o produce când exersează zborul. Ea poate fi o libelulă, sau o albină, ori un fluture, dar orice ar fi, încearcă să distingi cât mai multe detalii. Încet. Foarte-ncet, caută să difuzezi în micuța ființă, fii una cu ea. Încotro zboară ? Ce simte ? Ce vrea ? şi ce face ? Răspunde-ți la toate aceste-ntrebări şi revino...

Dar cum ar fi dacă deodată te-ai face pădure, adâncă şi vie şi absorbantă, prin care respiră miliarde de ființe deodată ?!...Te-ai gândit să renunți ? Ei bine, fii doar conştient de tentația ta şi lasă-te în această căutare atent, urmează-ți **răbdarea...**

Acum te întorci într-o lume ceva mai familiară, în care aproape-ai uitat să exişti (conştient), dar ai învățat să trăieşti conştiincios, printre case, maşini, străzi, oameni, gunoaie...Alege să fii semaforul din intersecția ta preferată. Trăieşte experiența de a fi Semafor, mai întâi... Ce vezi?

Ce auzi? Ce simți față de cei pe care-i ghidezi, cum se comportă față de tine? Ce crezi? Ce gândești? Ce aștepți? Și ce vrei? Te temi de ceva?

Acum ești brusc, deconectat. Ești defect. Ce se-ntâmplă? De cine depinzi? Și ce se alege de cei pe care-i ghidezi? Cine te-ascultă, cine te întreabă, cine te ignoră, cine te-njură? Cui îi lipsești și cui nu? Cine se plânge și cine se bucură de noua ta stare? ...Și câți dintre ei s-au accidentat, ori poate-au murit de când tu ești deconectat de la sursa de care depinzi?

Sau poate că doar becurile tale s-au ars. Le înlocuiește cineva? Cum procedezi? Ești doar un biet Semafor înrădăcinat, imobil, mâncat de rugină, la intersecția dintre cele mai circulate artere? Sau poate vei fi-nlocuit cu un altul mai bun, după ce mai întâi vei fi smuls și dus la groapa comună sau retopit pentru alte scopuri mai noi?! Și-n tot acest timp fii conștient de stările tale, de limitele în a te recondiționa și a trăi, de dependențele tale.

Întoarce-te acum la gâza pe care nu demult ai experimentat-o. Compară-ți starea actuală cu cea de atunci... Ce preferi – să fii gâză sau semafor ? Ai să-mi spui că ea depinde mai curând de ea însăși, de voința ei de-a zbura, în vreme ce el depinde de sursa de energie și de scopul său. Ea este liberă și el depinde de altcineva sau ceva. Perfect adevărat... Dar tot tu revii și-mi spui amuzat că-i plăcut să ghidezi, să fii important și să fii reparat. E comod... în vreme ce gâza năucă e complet ignorantă și zboară bezmetic oriunde îi vine, când vrea, fără rost.

Imaginează-te pe rând, gâză și semafor, încă o dată, repetă, observă-te cu răbdare, iar și iar.Într-un târziu, te aduni și retrăiești nostalgia de-a fi gâză și apăsarea de a fi semafor. Iar compari... Când ești mai aproape de tine? Cine ești sau ce ești?

8.10. Marea și țărmul sau despre ***Arta conviețuirii creatoare***

După ce Dumnezeu a hotărât să separe pământul de ape, s-a instituit o regulă simplă de conviețuire între Mare și Țărm – Flux / Reflux, Creștere / Descreștere, Construcție / Distrucție.

Marea și Țărmul funcționează perfect de milioane și milioane de ani, respectând acest principiu divin, unul prin intermediul celuilalt, unul împreună cu celălalt.

Când Marea este în flux, ea aduce cu sine Țărmului, drept ofrandă, o parte din vietățile ei, dar și o parte din reziduurile transformate ale Țărmului, pe care tot ea le-a preluat cu refluxul anterior. Apoi se retrage și-i deschide Țărmului spațiul necesar să se dezvolte, să se construiască, să se transforme pe seama asimilării creatoare a „darurilor primite", să se extindă, pierzând totodată câte ceva din forma sa veche, să crească. Marea îl îmbogățește și-l spală în același timp, îl umple și-l erodează, îl otrăvește prin depunerile ei, dar îl și purifică totodată.

El crește într-un fel pe seama Ei, asimilând aluviunile și într-un alt fel pe seama Lui, înglobând și transformând perpetuu propriile-i deșeuri, pe care tot Marea, păstrătoare dar și transfiguratoare i le readuce. De fapt amândoi participă la un proces de reconstruire mutuală, de conviețuire creatoare, dar în egală măsură se limpezesc și se înnămolesc unul prin intermediul celuilalt la granița lor, mai curând virtuală decât reală.

El se lasă construit și distrus parțial de Ea.

Ea îi facilitează dezvoltarea, modelându-l încetul cu încetul, dar redăruindu-i tot ce i-a luat cu delicatețe sau cu impetuozitate, în culmea furiei, atunci când înfometată, îl inundă spre a-și hrăni miliardele de ființe ce o alcătuiesc. Apoi când apele se liniștesc, Ea îi readuce daruri, oferta sa de viață ce a decis s-o lase să se scurgă în materie pe care am putea-o numi „moartă", dacă nu am greși profund. Scoicile, crabii, peștii ce nu mai pot respira, meduzele, stelele de mare și felurite alge și tot ce-i prisosește, Marea strângătoare, dar și generoasă le depune la picioarele Țărmului. Iar El crește, se dilată, transformă deșeurile-daruri în nisip în care-și crește ciudățenii de arbuști uscați și rezistenți, cu delicate flori, apoi cu vremea, le alchimizează-n humus din care cresc grădini, livezi și vii...

Iar când demult se va fi-ndepărtat de Mare, bogatul Țărm devine chiar Câmpie din care se hrănesc imense holde. În fiecare bob de grâu desigur, dacă privești cu luare-aminte, poți intui

ceva din forma unei scoici ori a vreunui peşte şi dacă ai s-asculţi atent, vei prinde respiraţia egală cu-a Mării de demult şi de departe.

Şi câtă vreme regula simplă a convieţuirii dintre Ţărm şi Mare se păstrează, relaţia lor rămâne creatoare şi paradoxal stabilă. Fiecare creşte şi descreşte pe seama celuilalt şi astfel rămân mereu în echilibru. Fiecare îl naşte, îl ajută şi-l asistă într-un anume fel pe celălalt dar fiecare se bucură, rodeşte şi se transformă pe cont propriu, fiecare e fericit prin el însuşi dar şi prin intermediul celuilalt.

În felul acesta, ei ne oferă modelul desăvârşit al interdependenţei creatoare, bazată pe cooperare prin complementaritate şi al respectării mutuale a evoluţiei autonome. Astfel, ei ridiculizează competiţia şi agresivitatea în natură, dovedind inutilitatea şi absurdul acestora în relaţiile armonioase şi evolutive dintre părţile lumii. Se poate clar citi că regula simplă după care funcţionează e acceptarea şi iubirea unificatoare, creatoare şi eliberatoare, iar iubirea dintre părţi e echilibru.

Tot astfel, relaţiile dintre oameni au şansa de a evolua după acest principiu pe care Apa şi Pământul, în relaţia lor spontană, l-au validat în milioane de ani. Atunci când această regulă de aur funcţionează în cuplu, în familie, în prietenie, în relaţiile comunitare, în societate - echilibrul, pacea, eficienţa şi satisfacţia se menţin, iar dezvoltarea personală este în egală măsura şi dezvoltare interpersonală. Dar, ori de câte ori regula convieţuirii creatoare este încălcată, costul şi impactul transformărilor mutuale sunt periculoase.

Când unul se manifestă, se exprimă şi acţionează **excesiv,** efectul lui nu mai este facilitator, catalizator şi stimulativ, ci dimpotrivă, dăunător celuilalt şi lui însuşi. Astfel, o persoană care nu-şi exercită vocaţia naturală a generozităţii, limpezirii şi construirii conştiente de sine şi de altul, îl poate limita sau desfiinţa pas cu pas pe acesta, autolimitându-se sau degradându-se în acelaşi timp pe sine. După cum excesul de generozitate poate fi la fel de păgubitor, pervertindu-se în intruzivitate şi control subtil.

Interconexiunea, ca principiu de organizare şi funcţionare a lumii, ne determină să respectăm regulile divine ale Jocului, iar a fi un Jucător de elită înseamnă în primul rând a fi unul modest, natural şi spontan, dar perfect responsabil sau conştient de Sine şi de impactul său asupra partenerilor de Joc. Uitarea de Sine, fie doar şi pentru câteva clipe poate avea consecinţe imediate, dar mai ales la distanţă. Pentru că ceea ce într-un moment şi într-un context anume poate fi „un fir de praf", nimerit din întâmplare, într-un alt context (cum ar fi cel al relaţiilor umane), pe termen lung poate declanşa un dezechilibru de proporţii la scara întregii naturi sau a întregului sistem. Şi astfel nesemnificativul fir de praf conţine exesul de colb ce poate acoperi o oglindă care la rându-i limitează sau distorsionează imaginea realităţii, înstrăinîndu-i pe oameni unii de alţii şi de ei înşişi, introducând reguli şchioape şi jumătăţi de măsură în tranzacţiile lor cotidiene, ca şi în cele viitoare.

În astfel de condiţii apare exerciţiul *competiţiei exagerate* sau cu orice preţ, nutrit de o slabă sau neclară imagine de sine şi de cecitatea funcţională a orgoliosului care în locul unei banale perechi de ochelari (fie şi de soare atunci când lumina devine mult prea puternică), preferă să-şi imagineze conturul lucrurilor, decât să le vadă. Iar jocul de-a competiţia exagerată ca falsă dispută a unei false puteri duce inevitabil la conflict sau război, cu pierderile inerente, atât de partea învinsului, cât şi de partea învingătorului. Şi dacă istoria socială nu ne-a convins încă, din păcate, că nu există cu adevărat învingători şi învinşi, călăi şi victime, ci doar coparticipare la distrucţie şi pervertire colectivă, Natura ne reaminteşte perpetuu de codul regal al convieţuirii perfecte, singura sursă de sănătate, armonie şi putere. Şi tot Natura, în infinita şi spontana ei înţelepciune, ne atrage atenţia că orice exces în funcţionarea regulii Jocului dintre Mare şi Ţărm, transformă inevitabil habitatul planetar, cadrul de viaţă.

Imaginaţi-vă pentru o clipă cum ar fi o planetă fără pic de apă, dar bine consolidată, fermă şi dură, probabil un bolovan neînsufleţit, călătorind prin univers (ori poate doar un banal şi mort meteorit) sau chiar o sferă acoperită cu nisipuri veşnice, un deşert nesfârşit ...

Imaginați-vă de asemenea, cum ar fi o planetă acoperită în întregime de ocean, ca după un potop apocaliptic. Pretutindeni, doar nesfârşite întinderi de ape...

Atunci când competiția devine oarbă şi furia, frustrația, orgoliul, egocentrismul, inflexibilitatea şi intoleranța, importanța de sine şi ostilitatea exacerbează întreaga energie a agresivității şi devenim doar *„Mare furioasă"* sau *„Pământ ce erupe"*, atunci când inundăm, răvăşim, smulgem şi înghițim sau zdruncinăm, ardem, acoperim, evaporăm ori topim cu lava noastră fierbinte pentru a îngheța şi mortifica apoi „teritoriile" celuilalt, demonstrăm încălcarea flagrantă a regulii naturale de convieţuire, iar interiorul nostru nu face altceva decât să oglindească efectele. Devenim singuri întemnițați în capcana victoriei, aparent puternici şi unici, vulnerabili câştigători ai Jocului Puterii, experimentăm gustul amar al unei puteri fără martori sau al unui mesaj fără destinatar. Am ales astfel să trăim fie experiența de-a fi absurdul Ocean care nu mai locuieşte între brațele primitoare ale unui Țărm, ci doar pe spinarea lui nisipoasă şi amorțită, fie pe cea a unui bulgăre pietrificat sau a unui deşert atotcuprinzător pentru care bucuria rodirii este interzisă, în absența oricărei picături de apă.

Se-ntâmplă să fii chiar acum Ocean unic sau Deşert planetar şi ce simți? Află atunci prin ce, cum şi când ai încălcat regula simplă prin care ți-ai transformat habitatul atât de armonios conceput într-un banal şi stupid ring de luptă...

Şi dacă nu simți cu adevărat vreun câştig, ci doar o pierdere şi un dor imens de cel pe care iată, ai reuşit să-l elimini, devorându-l, consumându-l, asimilându-l, ei bine, aceasta te-ar putea propulsa în căutarea unui alt adversar-partener şi experiența s-ar putea repeta. Abia când sesizezi că orice câştig e egal cu o pierdere şi că iluzia luptei e un film ce poate rula la infinit într-o sală de cinematograf cu un singur spectator – tu însuți, te poți simți saturat până la plictis, până la greață...Şi brusc şi firesc redescoperi acum regula simplă a Jocului dintre Mare şi Țărm. De la o vreme, poți reînvăța bucuria echilibrului, poți deprinde arta dansului în doi şi chiar în mai mulți, înțelegând totodată ce îl diferențiază pe desăvârşitul Războinic de desăvârşitul Artist.

Dar nu uita, fiecare dintre ei îl conține pe celălalt, dar alege să respecte sau nu, acum şi aici, regula simplă a coevoluției creatoare.

Tu ce experimentezi deocamdată şi la ce te aştepți ?

8.11. Jocul de şah – o meditație asupra schimbării perspectivei

Imaginează-ți o clipă că eşti unul dintre pionii de pe tabla de şah care tocmai a fost eliminat, sacrificat sau câştigat şi prin nu se ştie ce mirabilă întâmplare – creşti brusc şi devii Jucătorul de şah.

Te afli în fața tablei pe care n-ai văzut-o niciodată de sus sau dinafară şi care pentru tine, până acum, fusese un spațiu familiar definitiv încheiat, chiar dacă nu i-ai cunoscut pe de-a-ntregul limitele şi posibilitățile. Probabil că uneori ți-a trecut prin minte că ar mai exista şi altceva în afara acestui spațiu ale cărui reguli şi tranzacții în mişcare le-ai cunoscut (oare?!) şi practicat (cert!). Ei, doamne! Ce neant atrăgător prin necunoscut, dar care totodată îți taie respirația („dacă am să cad dincolo?!") ...

Ai experimentat din interior regulile Jocului şi arta de a le recunoaşte, de a te supune, de a-ți înțelege (oare?!) rolul şi sensul, relațiile cu vecinii – regi, cai, nebuni sau pioni ... Te-ai obişnuit cu mediul mereu compartimentat în pătrate egale, albe şi negre, perfecte, uşor lucitoare, uşor alunecoase la suprafață, dar oricum, frumos de previzibile, sigure, stabile.

Ai simțit mereu că te poți învârti pe acolo, de-o parte şi de alta a tablei de şah, că poți fi însemnat pentru unii, un pericol pentru alții, folosit, supus, negociat, dăruit oferit drept trofeu, sacrificat, respins, consemnat, aruncat, pedepsit, recunoscut sau pur şi simplu, înnobilat, ridicat la rangul de potențial rege sau regină.

Ai dedus că transformarea ta ar fi teoretic posibilă dacă accepți întotdeauna ceea ce eşti, exercitându-ți atribuțiile până la suprema perfecțiune – adică un pion cu sarcini şi reguli precise

de funcționare. Un pion onest, liniștit și pur, repetând la infinit numărul lui limitat de „mutări", pentru că, nu-i așa, regulile de mișcare sunt fixe.

Probabil că, în taină sau în puținele clipe de răgaz, ai visat să fii altcineva, un pion mai disponibil, mai liber și mai bogat, mai divers în mișcări și mai cunoscător, dar, vai! cum s-o poți face, pentru că asta ar însemna un alt joc, în nici un caz Jocul de șah?! ...

... Și apoi, pe tabla de șah totul e ordonat și frumos, iar respectarea regulilor asigură un număr nelimitat de șanse și strategii de a lovi adversarul, de a deveni coparticipant la victorie, ori la înfrângere.

Ai încercat pe rând sentimentul amețitor al câștigului, ca și pe cel umilitor al pierderii, ai experimentat gustul dulce al puterii și amărăciunea neputinței. Și ce mai contează dacă nu ai știut niciodată cui îi aparține cu adevărat puterea sau neputința, pe cine anume exprimă și cui servește?! Important pentru tine e că ți-ai făcut datoria, ai participat la triumf și la pierdere. Și probabil ca în clipele tale (?!) de succes te-ai simțit cu doi centimetri mai înalt decât ești pentru că, a aparține unei echipe victorioase, îți dă brusc impresia că ești văzut mai puternic și chiar ajungi să-ți uiți dimensiunea fixă a formei bine cizelate, de șase sau zece centimetri, atât cât ți-a fost proiectată atunci când cineva sau ceva te-a modelat în lemn, în fildeș, în os ori în banalul „material plastic".

Și evident, atunci când adversarul a fost mai puternic, ai resimțit că ești o rotiță la fel de stricată, de inutilă, de mizerabilă, de slabă, ca și tot grupul căruia îi aparții, pentru care-ai luptat.

Acum, iată, printr-un capriciu al soartei, al întâmplării, te trezești brusc în pielea Jucătorului, de care habar nu aveai că există; nici nu bănuiai că cineva îți gândește, programează, anticipă și evaluează fiecare mișcare a ta pe tabla de șah.

Și iată, acum poți vedea cât de mică e tabla de șah pe care tu o credeai până deunăzi atât de mare, aproape nelimitată, definitivă, perpetuă; cât de monotonă și simplă prin regulile ei fixe, cât de „pătrată"...

O poți privi cu ochi de jucător, în toate amănuntele, îi poți zări până și firele de praf și slabele sclipiri pe care unele „piese" le reflectă după ce se încălzesc sub razele nu tocmai generoase ale unui bec banal de 40 W.

Privești jocul și ești conștient că-n orice clipă, printr-o mișcare greșită, neatentă sau obosită, poți să dărâmi nu numai piesele, dar și tabla de șah.

Contempli tot acest mic univers previzibil și repetitiv și-ncerci să imaginezi o mutare care să-l scoată din monotonia sa, care să-i crească eleganța sau adâncimea, care să-i îmbogățească sensul.

Dar ce regulă ai mai putea introduce când oricât de multe „variante" de mutare ar fi, miza Jocului rămâne aceeași: cine învinge pe cine? Adică ce înseamnă asta – că cineva învinge pe altcineva?! Că cineva e mai tare și cineva e mai slab?! Că cineva rămâne, este păstrat și cineva pleacă, este expulzat?! La urma urmelor, când ești în afara tablei de șah poți, în sfârșit, să experimentezi mirosul particular al mesei pe care era sprijinită tabla de șah (și doamne, nici nu bănuiai că există, pentru că ori de câte ori aterizai pe ea, tu erai „mort"). Acum, aici, poți simți temperatura lemnului nelustruit sau să te minunezi de transparența sticlei, ori să vezi o infinitate de forme și culori pe care nici măcar nu le poți denumi, defini și recunoaște. În schimb, le poți cunoaște ...

Acum ești martorul simultan al tablei de șah și al exteriorului ei, al spațiului în care ea trăiește, respiră, plutește (deși altădată credeai că e bine fixată, așezată) - punct umil, concentrat în care se-ntâmplă mereu același lucru: cineva se luptă cu altcineva, pe viață și pe moarte. Cineva încearcă să ocupe spațiul altcuiva, să-l cucerească, să se extindă pe orizontală prin eliminarea celuilalt. Și asta ce mai e și pentru ce și de ce și încotro și cum și de unde și prin ce? ...

E suficient să experimentezi o singură dată postura Jucătorului pentru a te inunda brusc o infintate de întrebări. Și fiecare întrebare naște o alta. Cu cât explorezi mai adânc și mai larg, cu

cât eşti mai atent, constaţi că viteza de apariţie a întrebărilor este atât de mare, încât răspunsurile nu mai au loc de circulaţie, se suprimă, ele pur şi simplu, nu mai vin, nu mai pleacă, nu mai sunt. Eşti într-un ocean de întrebări în care pluteşte adormit un grăunte nisipos de răspunsuri.

Te simţi brusc eliberat de tabla de şah, de masa la care stai, de scăunelul familiar şi observi că toate tablele de şah din spaţiul de AICI, în care joci, sunt identice şi că locurile cel mai puţin explorate sunt atât de diverse, atât de imprevizibile, atât de promiţătoare, atât de năucitoare, încât începi să te întrebi ce jocuri se practică ACOLO şi dacă nu cumva, miza şi sensul acelor jocuri nu sunt, în sfârşit, altele ...

Începi să te bucuri fără să ştii de ce, chiar aşa, te bucuri că în sfârşit nimic nu se mai repetă şi fiecare clipă pe care o trăieşti acoperă o altă realitate – fascinant de bogată, de nouă, de diversă, miraculos de frumoasă.

Revii la vechea ta tablă de şah şi înţelegi că singura şansă e să negociezi cu „piesele" tale un program de mutaţie interioară, de creştere, de autotransmodelare pe lungă durată, mai bine zis la infinit, pentru că, nu-i aşa, singura soluţie este accesul la verticală, pentru ca nimeni să nu mai învingă pe nimeni şi fiecare să se-nvingă pe sine pentru a putea explora nelimitatele spaţii de mai sus, de mai jos, de oriunde ...

Şi-ncerci să afli cum ar putea izbucni, cum s-ar putea provoca (activa?) în minunatele piese de şah – din fildeş, din os, din lemn sau chiar în cele din plastic, ceva viu şi adevărat care să le schimbe consistenţa, opacitatea, care să le facă mai dinamice, mai uşoare, mai deschise, mai limpezi, mai transparente, mai curajoase, mai puternice, mai solare. Cum ar putea deveni mai libere? Cum de şi-ar putea reaminti starea lor de când erau păduri, elefanţi, ori cine ştie ce alt animal, ori petrol, ori Dumnezeu ştie ce ... Cum ar putea intra în contact viu, adevărat, cu sufletul lor din alt timp pentru a-şi creşte (cultiva?!) sufletul lor peste timp, măcar pentru a-şi reaminti că există?!

Şi ca orice Jucător cinstit, care în fiecare clipă riscă să piardă sau să câştige totul, îţi propun să experimentezi din nou spaţiul Tablei de şah, să redevii „piesă" (n-ai decât să alegi acum chiar şi rolul numit „rege/regină") şi reintrând în corpul acesta de împrumut, află cine mai eşti acum şi ce poţi face cu tine. Ce scop ai, ce doreşti şi-ncotro?

S-ar putea să te strângă forma în care ai re-intrat, ori să te simţi ca şi cum încet, încet, ceva pleacă din tine, poate în sus, poate în jos, poate spre stânga, ori dreapta, ce mai contează?! S-ar putea să-nţelegi că tu creşti şi deodată cu tine, şi ceilalţi.

Acum eşti perfect conştient că aveţi ceva de făcut împreună, altceva decât aţi făcut până aici şi că jocul se cheamă de aici înainte, Transformare de sine, Explorare, Mirare, Călătorie, Cunoaştere, Artă şi că-n timp ce faceţi toate acestea vă iubiţi între voi, deopotrivă, piese albe şi negre din care ţâşnesc o infinitate de culori şi lumini curgătoare.

Şi dacă te străduieşti puţin, poţi să te uiţi de jur-împrejur cu atenţie şi-ai să constaţi că însuşi pătratul în care erai aşezat la-nceputul experienţei, devine cerc, un cerc alături de altele, multe, ce împreună alcătuiesc un cerc şi mai mare, o infinitate de cercuri, o sferă ce se rostogoleşte mereu către sus, în spirală. Eşti liber să-ţi numeşti Jocul oricum doreşti şi s-ar putea să devii jocul însuşi de la o vreme ...

8.12. Tânărul Maestru şi Bătrânul Discipol. Jocurile de învăţare. Transfigurări mutuale şi tranzacţii cosmice

Ai simţit vreodată că treci printr-un spaţiu care brusc, devine transparent, curgător şi luminos ?

Ai traversat vreodată o stare în care brusc se-ntâmplă să experimentezi imponderabilul – ca pe un porivilegiu şi liniştea - ca pe o regăsire de Sine ?

Ai încercat vreodată sentimentul că te întorci acasă după o călătorie nesperat de lungă, dar care pare să continue la infinit? ACASă... Ce loc de aşezare, ce mireasmă familiară în care clarul şi obscurul trec unul prin şi în celălalt, ca două oglinzi ce se repetă perpetuu...

Şi dacă ai trecut deja prin **acest spaţiu** care poate părea straniu pentru unii, atrăgător pentru alţii, uneori magic, alteori ameninţător, bulversant, ispititor ori năucitor, binecuvântat, vibratil-muzical, sau pur şi simplu incitant, atunci sigur că te-ai aflat în chiar miezul unei relaţii în care CINEVA ESTE ÎNVĂŢAT şi CINEVA ÎNVAŢĂ. Adică CINEVA îi reaminteşte CUIVA că învaţă, iar ALTCINEVA îşi imaginează că CINEVA îl învaţă, îl ghidează, îl revelează pas cu pas.

În spaţiul „educaţiei cosmice" e loc suficient pentru o infinitate de Jocuri de învăţare:

- pământul învaţă de la soare cum să reflecte ce a primit, imaginându-se stea. Visează că se dilată;
- soarele învaţă de la pământ cum să se adune în sine însuşi, imaginându-se matrice. Visează că se contractă;
- apa învaţă de la aer mişcarea în toate sensurile. Visează curgerea în sus şi îndărăt;
- aerul învaţă de la apă că poţi legăna şi purta o vreme o sămânţă făcând-o să germineze. Visează că participă la creaţie;
- furnica învaţă de la elefant puterea, exersând rostul poverilor ce-i depăşesc cu mult trupul firav. Exersează Forţa magică, într-un perfect ritual al răbdării şi modestiei;
- elefantul învaţă de la furnică să-şi ignore puterea, s-o transforme în blândă şi răbdătoare rezistenţă.

...Fiecare îşi are oglinda sa. *Cel Mare în Cel Mic şi Cel Mic în Cel Mare.* Aşa încât, ajungi să te-ntrebi, într-un Univers atât de multiplicat şi remultiplicat, cine mai e Mare şi cine mai e Mic şi dacă nu cumva totul e doar o minunată iluzie, un Joc al Oglinzilor care râd în hohote sau pe înfundate, ori de câte ori ne pot schimba perspectiva.

Şi în condiţiile date, cât de lipsite de sens ne apar atribute ca „mare" ori „mic", „slab" ori „puternic", „sănătos" ori „bolnav", „eficient" ori „ratat", sărac" ori „bogat", „maestru" ori „discipol"?!..

Ce mai pot fi toate acestea, cine se mai poate bizui pe adevărul lor, ce mai înseamnă ele, câtă vreme fiecare are un rost, un model şi „ceva de făcut" *în şi pentru* opusul său?

Aş îndrăzni să cred că toate aceste complementarităţi sau polarităţi nasc sinergii, rezonanţe; ele crează muzica universului, marele spectacol existenţial, opara divină.

Aş îndrăzni să cred că fiecare se descoperă pe sine descoperindu-l pe celălalt, pe care-l percepe chiar diferit de el şi prin aceasta, cu atât mai complementar.

Femeia se revelează în bărbat şi bărbatul în femeie, aşa cum umbra şi lumina se crează una pe cealaltă. Nimic nou sub soare...

Copilul păstrează în adult puritatea, receptivitatea inocentă, nealterată, spontană, iar adultul re-învaţă de la copil înţelepciunea. Copilul îi dă sens evolutiv adultului, metamorfozîndu-se în „copil interior" şi resursă a creativităţii, a jocului, a bucuriei.

Adultul îi conferă cadru evolutiv copilului, stabilitate şi siguranţă, hrană, protecţie şi iubire, ordine şi cultură, devenind reper şi istorie a copilului.

Schimburi. Transfigurări mutuale. Tranzacţii cosmice.

"Eu te cresc pe tine ca să pot înţelege CINE sunt sau CE sunt".

"Tu mă cunoşti pe mine ca să poţi creşte".

Şi-n tot acest răgaz al prefacerii, noi exersăm **iubirea necondiţionată, iubirea ca privilegiu, ca hrană, ca sursă, ca stare de graţie, ca formă de energie**. Ea susţine, impulsionează, redirecţionează, cizelează şi îmbogăţeşte **creşterea şi cuncaşterea împreună.** Adică ea întreţine relaţia sau conexiunea armonică între „cei ce învaţă împreună, învăţându-se unul pe altul".

„ Tu mă înveţi cum să te învăţ".

Şi dacă te aştepţi să se producă un miracol în momentele tale de impas, în care lucrurile par să se amestece şi sensurile să se piardă şi eşti pe punctul să rătăceşti drumul, ei bine, nimic mai simplu... înseamnă că eşti pregătit să devii bătrânul discipol al unui tânăr maestru care să-ţi reordoneze existenţa. El te va învăţa pas cu pas frumuseţea lucrurilor simple, aşezate, clare, transparente, pure, gratuitatea şi completitudinea gesturilor mărunte, îţi va deconspira semnificaţia adevărată a amănuntelor şi a familiarului pe care nici măcar nu îl mai sesizezi.

El îţi va dezvălui faţa curată a lumii. El te va recondiţiona şi îţi va reaminti arta respiraţiei şi a privirii atente a ceea ce eşti şi cum eşti şi unde eşti în fiecare clipă a vieţii tale.

Arta tânărului Maestru este o **artă a necuvintelor,** pe care bătrânul Discipol e necesar s-o deprindă, pentru că, nu-i aşa ?! – Tăcerea îl poate ajuta să-şi ofere răgazul de a se-ntoarce la sine, de a re-intra în contact cu el însuşi. Doar astfel mai poate drena, curăţa, elimina balastul de cuvinte şi obiceiuri, de măşti reziduale, de tensiuni şi acumulări inutile pe care timpul şi uitarea de sine le-au interpus între el şi el-însuşi, aşa încât a ajuns mai curând un depozit de vechituri ce ar merita, dacă nu aruncate, măcar reciclate.

Şi când bătrânul discipol va fi învăţat întraga artă a renunţării la balast şi a recuperării de sine, mutaţia e pe aproape. El însuşi ar putea deveni un tânăr Maestru, disponibil pentru alţi bătrâni discipoli, care întotdeauna au fost şi vor fi mai mulţi decât primii, din păcate.

Există o butadă care spune că „dacă nu ai un bătrân, să ţi-l cumperi" şi care sugerează că înţelepciunea ar fi iminent corelată cu vârsta, cu „experienţa" (depinde de ce fel de experienţă). Înclin să cred că e un paradox social menit să acopere încă o dată realitatea şi să alimenteze iluzia Jocului Social, în care sensul e univoc şi nu mai puţin fals, de la stânga la dreapta, de la tânăr la bătrân, de la ignoranţă la cunoaştere. Dar cine poate spune cu adevărat ce e ignoranţa şi ce e înţelepciunea, ce e prostia şi ce e ştiinţa, ce înseamnă a nu şti şi a şti ?!

Adică **ce** să ştiu şi **ce** să nu ştiu ?

V-aţi imaginat vreodată cum ar fi o lume condusă de TINERI sau o lume creată de COPII ?

Nu cred. Aţi experimentat şi cunoscut cu toţii, dintotdeauna, doar alternativa unei lumi conduse de cele mai multe ori de bătrâni (ah! bătrânii înţelepţi de altădată şi gerontocraţii regresaţi de azi!...); şi la urma urmelor, din suprema lor înţelepciune (dacă e să ne gândim doar la ultima sută de ani) au emanat doar câteva războaie (mondiale sau zonale), câteva crize: energetice, economice, politice, morale, sociale, religioase, ecologice, biologice, psihologice... mă rog, cam tot tacâmul într-o lume aşezată în jurul unei „mese comune" la care se fac Jocurile şi pe care se consumă doar hrana devenită tradiţională (oare!?) a bătrânilor înţelepţi situaţi în capul mesei (de parcă masa ar avea cap!..), adică ciolanul puterii.

E bine să ne reamintim că la această masă funcţionează reguli devenite clasice, cum ar fi : ingerarea alimentelor doar într-o singură ordine, prestabilită – cea a importanţei costului şi apetitului financiar.

Cât despre „experimente culinare" cum ar fi să guşti, pur şi simplu mere, cultivate pe pământ nepoluat şi să bei lapte şi apă de izvor (câtă o mai fi rămas), nici pomeneală, la sfatul „bătrânilor Maeştri"...<<Astea sunt bune pentru hrănit pruncii şi chiar şi atunci e preferabil să nu-i laşi să muşte din MĂR (să nu rămână cu el în gât); mai bine să le dai lapte praf (de preferinţă din import) şi apă doar de la robinet, pentru că a fost tratată, clorurată, dezinfectată etc.,etc.,etc.>>

Transferând discuţia în alt plan, ca de pildă cel al învăţământului, educaţiei sau al formării specialiştilor în psihologie, psihoterapie, asistenţă socială, pedagogie sau alte discipline ştiinţifice fără de care viaţa n-ar avea nici un gust, şi aici, bătrânii maeştrii au un punct de vedere foarte clar : <<Mai întâi îi informăm, îi obligăm să înghită (chiar şi pe nemestacate) bunele teorii care s-au dovedit atâta amar de ani (chiar amar!) comestibile, nutritive, apoi îi obligăm să nu le uite, să le memoreze fidel (pentru că **noi** le-am descoperit, nu-i aşa, când ei nici nu erau încă şi-apoi, pentru asta sunt făcute evaluările şi examenele)... Aşa încât cam asta este tot ce trebuie să înveţe: cum să se hrănească în spiritul (care spirit??!!) nostru tradiţional. Cât despre ce vor

face în viață cu ele, adică (sic!) cu teoriile, asta este treaba lor, că de-aia i-am crescut şi ne-am pierdut timpul cu ei>>.

Şi când te gândeşti ce simplu l-ar fi putut câştiga, învățând şi ei deodată cu pruncii să redescopere hrana naturală, regulile alimentării corecte, să reexerseze arta privirii atente a lucrurilor, atât în exterior, cât mai ales în interior, să se reantreneze **în mişcarea creativă** pentru a trăi cunoscând şi a cunoaşte trăind.

Dar asta ar însemna să accepte şi bătrânii maeştri că s-au cam demonetizat şi că singura lor salvare ar fi să redevină discipoli.

Cât despre maeştri tineri, ei pot fi lesne descoperiți, doar dacă-ți roteşti cu 180° privirea, puțin deasupra farfuriei din care eşti obişnuit să mănânci sau dacă renunți pentru câteva clipe la megafonul şi tribuna în spatele cărora te-ai învățat să vorbeşti, ajungând să fii convins că ceea ce auzi este chiar vocea ta. (A nu se uita: orice învăț începe cu dezvățul!)

Şi dacă ai devenit conştient că vocea ta naturală a slăbit puțin în intensitate, iar că ceea ce mănânci nu mai este asimilabil, hrănitor (de unde ți se trag ridurile şi abdomenul flasc), ei bine, eşti pe calea cea bună. Maestrul va sosi. Adică l-ai găsit, este chiar în fața ta, la doi paşi.

Priveşte-l cu receptivitate, cu curiozitate şi cu răbdătoare aşteptare, abține-te să faci orice evaluare (cel puțin câteva secunde), abține-te de la orice prognostic, lasă să se întâmple PREZENȚA SA în viața ta şi CONTACTUL se va produce.

Vei afla surprins şi emoționat că eşti în siguranță, că nu mai eşti singur în spatele pereților groşi ai propriei Capcane de Putere şi Importanță şi că te simți dintr-o dată mai uşurat, mai simplu, mai natural, mai odihnit, mai vital. Adică simți cum brusc te transformi din mai CINEVA în mai NIMENI...

Dacă începi chiar să vezi lucrurile cu alți ochi – mai luminoase, mai fluide, mai schimbătoare, mai frumoase şi dacă îți vine ideea că multe dintre cele pe care le credeai grave, serioase şi bătute-n cuie sunt de fapt nostime, amuzante şi surprinzătoare, înseamnă că tânărul Maestru te-a acceptat ca Discipol.

Ai putea să te simți atât de onorat, încât să ți se taie respirația, dar tot el te va reanima învățându-te simplu, să respiri conştient, egal şi profund, fără grabă, orice s-ar întâmpla să fii tu.

Într-o bună dimineață (vorba vine!) ai putea să te trezeşti că tânărul Maestru ți-a aplicat o drastică şi usturătoare lecție de „lepădare de ceea ce credeai că e Sine", dar care s-a dovedit a fi doar ceva praf, o schelă fragilă, demontabilă ce susținea câteva gânduri fixe de mucava, câteva ataşamente şi obişnuințe, vreo două, trei slăbiciuni cum ar fi frica şi mânia, orgoliul şi ostilitatea față de tine şi față de alții, fățărnicia şi iresponsabilitatea. Şi la sfârşitul acestei lecții s-ar putea să încerci pentru prima dată sentimentul binefăcător că ai scăpat de TINE, cel MARE şi GREU şi că te-ai regăsit pe TINE cel MIC şi UŞOR.

Atunci vei fi pregătit să pleci iarăşi la drum, chiar să zbori, în urma tânărului Maestru care între timp va mai înainta puțin, argintându-şi tâmplele, în timp ce tu vei mai urca puțin uimit că ți se înnegreşte părul.

S-ar putea ca într-un moment de răgaz al călătoriei voastre comune să vă întoarceți brusc unul cu fața spre celălalt şi să fiți convinşi că sunteți aceeaşi persoană.

O să vă surâdeți unul altuia ca şi cum v-ați surâde vouă înşivă şi veți experimenta împlinirea unui ciclu evolutiv în doi. Poate veți face şi un mic schimb ritualic de cunoaştere, de experiență, aşa, ca între Maeştri...la răscruce de drum, când vă puteți schimba între voi lanterna cu busola.

Şi-n timp ce Noul Bătrân Discipol se va refamiliariza cu busola, Noul Tânăr Maestru va reaprinde lanterna cu propria suflare.

Şi experiența ar putea continua la infinit...

BIBLIOGRAFIE

APELLBAUM, S.A., *A psychoanalist looks at Gestalt therapy*, în C.Hatcher şi P. Himelstein (Ed.), *The Handbook of Gestalt Therapy*, Iason Aronson, New York, 1976

ASSAGIOLI, R. *Transpersonal Development. The Dimension beyond Psyhosynthesis*, The Aquarian Press, 1991

BERNE, E., *Analyse transactionelle et psychothérapie*, Payot, Paris,1971/1977

BERNE, E., *Games people play*, Penguin Books, 1964

BERNE, E., *Intuition and ego states*, San Francisco, T A Press, 1977

BLATNER, A., *Acting In - Practical applications of Psychodramatic Methods*, New York, Springer Company, 1996

BORIA, G., *Spontaneitate şi întâlnire*, Traducere de Fermeta Jude, Timişoara, Universitatea de Vest, 1997

BORIA, G., *Psihodramma clasică*, Milano, Editura Franco Angeli, 1996

BRENDY, M., *A role model of dramatherapy and its aplication with individuals and groups*, în *The handbook of dramatherapy*, Routledge, London and New York, 1994

BUBER, M., *Eu şi Tu*, Humanitas, Bucureşti, 1992

CAIN,A., *Psihodrama Balint. Metodă, teorie, aplicaţii*, Editura Trei, Bucureşti, 1996

CAIN, J.D., *A person centered therapist`s perspective on Ruth*, în *Case approach to counseling and psychotherapy*, G. Corsey, 1991

CAPRA, F., *Taofizica*, Editura Tehnică, Bucureşti, 1995

CARDINE, M., MEYER,R., CHAMBON,O., *Psychotherapies. L`approche intégrative et eclectique*, Editura Le Coudrier, 1994

CASSIRER, J.L., *The function of humor in the counseling process*, Rehabilitation Counseling Bulletin, No. 17, 1994

CASTANEDA, C., *Cealaltă realitate*, Editura RAO, Bucureşti, 1995

CASTANEDA, C., *Povestiri despre putere*, Editura RAO, Bucureşti, 1995

CASTANEDA, C., *Călătorie la Ixtlan*, Editura RAO, Bucureşti, 1996

CASTANEDA, C., *Darul Vulturului*, Editura RAO, Bucureşti, 1998

CASTANEDA, C., *Focul lăuntric*, Editura RAO, Bucureşti, 1999

CHESTNER, A., *Dramatherapy and psychodrama: similarities and differences*, în *The handbook of dramatherapy*, Routledge, London and New York, 1994

CLONINGER, SUSAN, *Theories of Personality*, Prentice hall, Upper Saddle River, New Jersey,1996

COREY,G., *Case approach in gestalt therapy*, în *Case approach to counseling and psychotheray*, Wadsworth Inc., Belmont, California, 1991

COREY, G., *Theories and Practice in Counseling and Psyhoarttherapy*, Ed. Brooks, Cole, California,1990

COREY, G., *Groups, Process and Practice*, Brooks & Cole Publishing, Corey Company, Montery, Calofornia, 1988

CORSINI R.J., *Current Psychotherapies*, F.E. Peacock Publishers, Illinois, 1978

CORSINI, R.J., WEDDING, D., *Current Psychotherapies* Fourth Edition, F.E. Peacock Publishers, Inc., Illinois 1989

COUSHELD, V., *Practica asistenţei sociale*, Edit. Alternative, Bucureşti, 1993

DAFINOIU, I., *Sugestie şi hipnoză*, Edit. Ştiinţă şi Tehnică, 1996

DANIKEN, E., V., *Amintiri despre viitor*, Edit. Politică, Bucureşti, 1970

DILTS, R., GRINDER,J., BANDLER, J., DE LOZIER, JUDITH, The study of the Structure of The Subjective Experience, Meta Publications, Cupertino, California, 1980

DUHL, B. S., *From the inside out and other metaphors* New York, Brunner and Mazel, 1974

DUSAY,Y. ; *Egograms*, New York, Harper and Row, 1977,1980

DYMOND, *Psychotherapy and Personality Change*, University of Chicago Press, 1954

ELIADE, M. ; *"Technigues du yoga "*, Gallimard, Paris, 1948

ENLISH, FANITA, *Episcript and hot potato*, Bruner and Mazel Publishers, 1969

FAGAN, J.; SHPHERD, I.L., *Gestalt Therapy Now*, Palo Alto, C.A.: *Science and Behavior Book*, 1970 şi Penguin Books, 1972

FEDER E. & B.; *"The Expresive Arts Therapies"*, Pretince Hall, New York, 1986

FEDER, E., RONALD, R.; *Beyond the hot seat*, New York, Brunner & Mazel, 1980

FRANKL, V.E., *Man*s Search for Meaning*, Publ. by Pocket Books New York, 1963

FRY, W.F., AND SALAMEH, W.A., *Handbook of Humor and Psychoterapy* Sarasota, Profesional Resource Press, 1987

GILLILAND, B., JAMES, E., RICHARD, K., BOWMAN, J.T. ;*Theories and Strategies in Counseling and Psychotherapy* , Pretince Hall, New Jersey, 1987

GOLDSTEIN, J.M., McGEE, P.E., *Handbook of Humor Research*, New York, Springer-Verlag, 1983

GOLDSTEIN, J.M., BAKER RRUCE, L., JAMISON KAY, R., *Abnormal psychology. Experiences, origines and interventios*, Little, Brown and Company, Boston, 1986

GOLU, M., *Dinamica personalităţii*, Bucureşti, Editura Geneze, 1993

GORDON, D., *Therapeutic Metaphors*, Cupertino, California, Meta Publications, 1978

GRINDER, J., DE LOZIER, JUDITH, *Turtles all the way down*, Grinder, De Lozier and Asociates Press, 1987

GROF, S., *Royaumes de l*Inconscient humain*, Edition du Rocher, Monaco, 1983

HAIGH, G.V., *Defensive behavior in client-centered therapy*, J. Consult.Psychol., 1949

HARRIS, T.,; *I' m OK, you OK* , Harper Row Publ., 1969

HEIDEGEER, M., *Fiinţă şi timp*, Edit. Jurnalul literar, Bucureşti, 1994

HOBBS, N, *Group Centered Psychotherapy, în Client Centered Therapy: its Current Practice, Implications and Theory*, London, Constable and Company Limited, 1992

HOLDEVICI, IRINA, *Autosugestie şi relaxare*, Ceres, Bucureşti, 1995

HOLDEVICI, IRINA, *Elemente de psihoterapie*, ALL, Bucureşti, 1996

HOLDEVICI, I., VASILESCU, P., *Psihoterapia, tratament fără medicamente*, Editura Ceres, Bucureşti, 1993

HOLDEVICI, IRINA; ION, ANDREEA; ION, B.C., *Noua hipnoză ericksoniană*, Editura INI, 1997

IAMANDESCU, B.I., *Manual de psihologie medicală*, Editura Infomedica, 1995

IONESCU, G., *Tratat de psihologie Medicală şi Psihoterapie*, Editura Asklepios, 1995

JUNG, C.G., *Psihologie şi alchimie.* Teora, 1996

JUNG, C.G., *Amintiri, vise, reflecţii*, Humanitas, 1996

JUNG, C.G., *Personalitate şi transfer*, Teora, 1996

JUNG, C.G., *Tipuri psihologice*, Humanitas, 1997

KALFF, D., *Le jeu du sable.Methode de psychotherapie*, Epi S.A. Editeurs, Paris, 1973

KEMPLER, W., *Experiential family therapy*, The International Journal of Group Psychotherapy, 1965

KEMPLER, W., *Principles of Gestalt family therapy*, Olso, Norway, Nordahls, 1973

KESSLER, C., *Semantics and non-directive counseling*, University of Chicago, 1947

KEPNER, J., *Body process: A gestalt approach to working with the body in psychotherapy* New York, Gardner Press, 1987

KOGAN, J., *Gestalt therapy resources*, Berkeley, C.A.:Transformation Press, 1980

LABAN, R., *The Language of Movement*, Editura Plays Inc. Boston, 1974

LANKTON, S., *The practical Magic*, Meta Publications, Cupertino, California, 1980

LĂZĂRESCU, M., *Introducere în psihopatologia antropologică*, Facla, Bucureşti, 1989

LEVENTON, E., *A Clinician's Guide of Psychodrama*, New York, Springer Publishing Company, 1992

LEWIS, H.R.; STREITFELD, H.S., *Growth, Games*, New York, Bantam Book, 1972

LIICEANU, G., *Despre limită*, Humanitas, Bucureşti, 1994

LILLY, J., *The center of the cyclone*, Bantam Books, New York, 1972
LIPKIN, *Client's feelings and attitudes in relation to the outcome of client-centered therapy*, Psychological Monography, 1954
LOWEN, A., *Bioenergetics*, Coward Mc,Cann & Georghegan Inc, New York , 1975
LOWEN, A., *Depression and the body*, Coward Mc,Cann & Georghegan Inc, New York, 1972
LOWEN, A., *Love and Orgasm*, Macmillian, New York, 1965
LOWEN, A., *Pleasure*, Coward Mc,Cann & Georghegan Inc, New York, 1970
LOWEN, A.,*The Betrayal of the Body*, Macmillian, New York, 1967
LOWEN, A.,*The Language of the Body*, Macmillian, New York, 1971
MCKAY, M.; DAVIS, M.; FANNING,P., *Messages The Comunication Skills*, Book Publ. Inc., 1990
MALAREWICZ, J.A., *Quatorze lecons de therapie strategique*, ESF Editeur, Paris, 1992
MÂNZAT,I., Psihologia transe şamanice, Editura Aldomar, Bucureşti, 1999
MÂNZAT,I., *Psihologia credinței religioase (Transconştiința umană)*, Ştiință şi Tehnică, 1997
MÂNZAT,I.; CRAIOVAN, M.P., *Psihologia simbolului arhetipal*, Edit.INI, 1996
MARCUS, S., *Empatia şi Personalitatea*, Edit. Athos, Bucureşti, 1997
MARMAN,R.,*Gestalt Therapy with groups, couples, sexualy disfunctional men and dreams*, C.C. Thomas, New York, 1989
MASLOW, A., *Toward of Psychology of Being*, B. Van Nostrand Company, 1962
MAY, R., *Cosmic Consciousness Reviside*, USA, Great Britain, Australia, 1993
MAY, R., *Psychology and Human Dilema* , Canada, 1968.
MEYER, R., "*Etudes Cliniques psychotherapigues et somatotherapigues*", SIMEP, Paris, 1993
MENDELSON, R.M., *"The Manifest Dream and its use in Therapy"*, Jason Aronson Publisher, London, 1990
MICLEA, M., *Psihologia cognitivă*, Editura Sincron, Cluj, 1994
MILLS, C.J.and CROWLEY,J.R., *Therapeutic Metaphors for children and the child Within*, Bruner & Mazel Publishers, N.Y., 1986
MITROFAN, IOLANDA; NUȚĂ, A., *Jocurile conştienței sau terapia unificării*, Editura SPER, Bucureşti, 1999
MITROFAN, IOLANDA; BUZDUCEA, D., Psihologia pierderii şi terapia dureri, Editura Astrobios, Bucureşti, 1999
MITROFAN, IOLANDA (Coord), *Psihoterapia experiențială*, Infomedica, 1997, 1999
MITROFAN, IOLANDA, *Personalitatea şi psihoterapia bolnavului invalid prin torticolis (de etiologie şi expresie psihogenă) - Un model recuperator orientat gestaltist*, în Revista de Expertiză Medicală şi Recuperare a Capacității de Muncă, nr.2, 1995
MITROFAN, IOLANDA, *De la dezvoltarea transpersonală la parapsihologie*, în Revista Psihologia, 1995
MITROFAN, IOLANDA, *Dimensiuni compensatorii ale potențialului psihic restant şi prognoza oscilațiilor capacității de muncă în afecțiunile psihice*, în Rev.Neurologie,Psihiatrie,Neurochirurgie, nr.3, 1981
MITROFAN, IOLANDA, *Criterii de utilizare a tratamentului psihoterapeutic în scopul prevenirii şi ameliorării stării de invaliditate psihică. Proiect de ghid metodologic*, în vol. *Sinteze de cercetare*, INEMRCM, 1984
MITROFAN, IOLANDA, *Studiul tehnicilor de psihoterapie familială în afecțiunile psihogene invalidante şi cu potențial invalidant (coord.)*, în vol. *Sinteze de cercetare*, INEMRCM,1984
MITROFAN, IOLANDA, *Desenul social - ca abordare diagnostică şi terapeutică* în vol. *Copilăria, fundament al personalității* (coord. S.Dima), Edit. Înv. Preşc., Bucureşti, 1997
MITROFAN, IOLANDA, *Psihoterapia gestaltistă în afecțiunile psihogene cu potențial invalidant"*, în Rev. Exp. Med., Rec. Cap. De Muncă nr.2, 1996
MITROFAN, IOLANDA, *Stabilirea unor criterii de utilizare a diverselor tehnici de psihoterapie individuală şi de grup în scopul reintegrării sociale a deficienților psihici*, în vol. *Sinteze de cercetare*, INEMRCM, 1982-1983
MITROFAN, IOLANDA, *Asistența şi terapia familiei*, în lucrarea *Dragostea şi căsătoria* (coord. N. Mitrofan), Editura Ştiințifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1984

MITROFAN, IOLANDA, *Comunicarea senzitivă şi analiza bioenergetică în terapia cuplurilor cu disfuncţii sexuale psihogene,* în *Calitatea vieţii familiale. Estimări, predicţii şi soluţii,* Rev. Calitatea vieţii nr. 1-2, 1995

MITROFAN, IOLANDA, MITROFAN, N., *Elemente de psihologia cuplului,* Editura Şansa, 1994 şi *Elemente de psihologia cuplului,* revizuită şi adăugită, 1996

MITROFAN, L., *Dezvoltare transpersonală,* Rev. Psihologia, nr. 5 / 1995

MITROFAN, L., *Supraconştientul şi creaţia artistică,* Rev. Psihologia, nr. 6 / 1995

MORENO, J.L., *The Essential Moreno - Writings on Psychodrama, Group Method and Spontaneity* Springer Publishing Company, 1987

MORENO, ZERKA TOEMAN, *Psychodrama, Role Theory and Concept of the Social Atom, The Evolution of Psychoterapy,* New York: Brunner & /Mazel, 1985

MORSE, S.J.; WATSON, R.I.Jr., *Psychotherapies. A Comparative Casebook,* Holt Rinchart and Winston, New York, 1977

NECULAU. A., (coord.) *Psihologie socială,* Editura Polirom, Iaşi, 1996

NEDELCEA,C.; DUMITRU, PAULA, *Optimizarea comportamentului profesional. Între educaţie şi psihoterapie,* Editura SPER, Bucureşti, 1999

NUŢĂ, A, *Analize experienţiale. Cum l-am lichidat pe Buddha,* Editura SPER, Bucureşti, 1999

NUŢĂ, A, *Ascultând cu a treia ureche. Reflecţiile unui terapeut experienţialist,* Editura SPER, Bucureşti, 1999

NUŢĂ, A, *Interrealitatea,* Editura SPER, Bucureşti, 2000

OAKLANDER, V., *Windows to our children :Gestalt therapy to child and teenager,* The Gestalt Journal Press, Highland, New York, 1988

O'CONNOR, J.; SEYMOUR,J., *Introducing Neurolinguistic Programming,* Aquarian Press, London, San Francisco, California, 1990

OSHO, *Vijmana Bhairava Tantra,* Cartea secretă esenţială a căii tantrice, Editura Rom, 1997

OSHO, *Meditaţia- calea perfectă,* Editura Herald, Bucureşti, 1996

PAMFIL, E.; OGODESCU, D., *Psihologie şi informaţie,* Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1973

PAMFIL, E.; OGODESCU, D., *Persoană şi devenire,* Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1976

PATANJALI, *Yoga Sutra,* Documente spirituale, Editura Societatea Informaţia, Bucureşti, 1993

PATANJALI, *Yoga Sutra. Ştiinţa sufletului.,* Editura Rom., comentată de Osho, 1997

PERLS, F.S., *The Rules and Games of Gestalt Therapy,* Penguin Books Ltd., Harmonsworth, Middlesex, England, 1970

PERLS, F.S. *Ego, Hunger and Agression,* Random House (Paper Back Edition) New York: Vintage, (1947, 1969)

PERLS, F.S, *Gestalt Therapy Verbatim,* Moab U.T. Real People Press, 1969

POLSTER, EL.; POLSTER M., *Gestalt Therapy integrated* , New York, Brunner & Mazel, 1973

RAND, AYN, *Foundations of ethics,* stata@gw.home.vix.com, 1999

REICH,W., *La function de l'orgasme,* L'Arche Editeur, Paris, 1972

Revista de Psihoterapie Experienţială, Nr. 1 - 11, Editura SPER, Bucureşti, 1998 - 2000

ROGERS, C.R., *A Way of Being,* Houghton Mifflin Company Boston, 1980

ROGERS, C.R., *Client-centered therapy. Its current practice, implications and theory,* Costable London, Reprinted 1965, 1973, 1979, 1981, 1986, 1987

ROGERS, C.R.; KINGET, G.M., *Psychotherapie et relations humaines. Theorie et practique de la therapie non-directive,* Publications Universitaires de Louvain, Paris,1965

ROGERS, C.R., *On becoming a Person* , Constable and Company Ltd., London, 1993

SATIR, V.M., *Peoplemaking,* A Condor Book, Palo Alto, 1972

SATIR, V.M. *The new people making* , Palo Alto, C.A.:Science and Behavior Books, 1988

SCHATTHER; COURTNEY,R., *Drama in therapy,* Drama Book Specialists,New York, 1981

SCHIFF,J. şi colab.,*The Cathexis reader: transactional analysis treatment of psychosis,* New York, Harper and Row, 1975

SCHUTZ,W., *Joy Expanding Human Awarness,* New York, Ever Green Black Hat, 1969

SISMAN,J., *A study of the process of non-directive therapy,* S. Consult Psychol., 1949

SHAUGHNESSY, M.; WADSWORTH, T., *Humor in Counseling and Psychotherapy: A 20 year Retrospective*, Psychological Reports, 1992

SIMKIN,J.S., *Gestalt Therapy*, in R.J.Corsini (Editura Current Psychotherapy, Itasca, I.R., F.E. Peacock), 1979

SNYDER, W.U.,*Casebook of Non-directive Counseling*, Boston, Houghtn Mifflin., 1947

STEERE, D., *Bodily expression in psychotherapy*, New York, Brunner, Mazel, 1982

STEVEN, J.; MORSE,R.; WATSON JR., *Psychotherapies, a Comparative Case Book*, Holt, Rinehart, Winston, 1977

STEVENS, J.D., (Ed.) *Gestalt is*, Moab U.T. Real People Press, 1975

STEVENS, O. J. *Awareness, exploring, experimenting, experiencing*, Eden Grove Ed, Great Brittain, 1989

STEWART, I.; VANN, J.S., *T.A.Today - A New Introduction to Transactional* Analysis, Lifespace Publ., Nottingham, England, 1987

THORNE, B., *Person - Centered Therapy*, in Individual Therapy in Brittain, Ed. By W. Dryden, Harper and Row Ltd., London, 1984

TIAN, DAYTON PH. D. *The Drama Within- Psychodrama and Experiential Therapy*, Deerfield Beach, Health Communications, Inc., 1994

VIANU, I., *Introducere în psihoterapie*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1975

VLADISLAV, ELENA OTILIA, *"Demers expresiv în psihoterapia copilului şi adolescentului"*, Dizertaţie Master (coord. Iolanda Mitrofan), 1997

WARNER, D., *Psychodrama Training Tips*, Maryland Psychodrama Institute, 1975

WEISS, B.L., *Many lives, many masters*, SUA,1987, Lotus, Bucureşti, 1992

WATTS,A., *Calea Zen*, Humanitas, 1997

WATTS,A., *Dao. Calea ca o curgere de apă*, Humanitas, 1996

WEINER,H.B., *Drama in Therapy*, New York, Drama Book Speciality Publisher, 1981

WILBER, K., *Up from Eden*, Anchor Books, 1983

WILBER, K., *No boundary*, Center Publications, Los Angeles, California, 1983

YONTEF,G., *Gestalt Therapy: Clinical phenomenology*, in V.BINDER ,A. BINDER şi R. RIMLAND (Eds.), *Modern therapies*, New York, Prentice Hall, 1976

YONTEF, G., *Gestalt therapie als dialogische Methode. Integrative therapie*, 1983

YONTEF,G.M.; SIMKIN, J.S., *Gestalt therapy*, in R.J. Corsini, D. Wedding *"Current psychotherapies"* (4rd. Ed.), Peacock Publ. Inc., 1989

ZINKER, J., *Creative Process in Gestalt Therapy*, Brunner & Mazel Publishers, New York, 1976